Kıbrıs'ın yemek, içki ve mutfak kültürü dergisi

NORTH CYPRUS

GURME

Orta Asya Mutfağı
'Yaprak Gürdal'

RAKI
'Metin Silman'

Hamburg, Kiel, Reinbek, Glinde, Bergedorf
Mustafa Şah'

Destanlar Çağında Şarap
'Bülent Akgezer'

Whisky'i ondan öğrenin

Glenfiddich Küresel Marka elçisi
Struan Grant Ralph

ÇOK ÖZEL TARİFLER

ARALIK 2018
9 769 851 900049
YIL: 6 Sayı: 87
FİYATI 10 TL
TÜRKİYE FİYATI 15 TL

White Pearl Hotel

ENJOY YOUR STAY

Kuzey Kıbrıs'ın turizm cenneti Girne'nin gözbebeği

Eski Yat Limanı'nın tek oteli

WHITE PEARL HOTEL...

Butik otelimiz eşsiz bir manzaraya sahip... Tüm odaları liman ve tarihi Girne Kalesi manzaralı... Loby Cafe&Bar ve ayrıca Roof Bar'ımızda içkinizi yudumlarken, tarihin ve denizin muhteşem kokusunu içinize çekebilirsiniz.Şehir merkezinde yer alan otelimizde konaklarken tüm alışverişlerinizi rahatlıkla yapabilir, limanda sabah ve akşam yürüyüşünüzü gerçekleştirebilirsiniz. Akdeniz de ve White Pearl Hotel'de güneş bir başka doğar...

Bir butik otelin sahip olabileceği tüm konforu bulabileceğiniz White Pearl Hotel'de

sizleri ağırlamaktan mutluluk duyarız...

Rezervasyonlarınız için bize ulaşın:
A: Old Harbour Kyrenia - North Cyprus
T: +90 392 815 0429/30 **F:** +90 392 816 0110
W: www.whitepearlhotel.com **M:** info@whitepearlhotel.com
WhatsApp:+90 533 870 9141 **Facebook:** @WhitePearlHotel

White Pearl Hotel

ENJOY YOUR STAY

The White Pearl Hotel
Located in the heart of historic Venetian Harbour of Kyrenia. The White Pearl takes you back to the medieval times with most beautiful view of the Old Harbour and Kyrenia Castle. The old Venetian Harbour is the prime mark of North Cyprus and visited by all the tourists coming to the island of love and romanticism.

While you are enjoying your stay in our one and only hotel in The Old Harbour within walking distance you have choices of restaurants, bars, coffee shops, shopping area and for those wishing to try their luck, Kyrenia old town casinos are in offer. From The Old Harbour daily boat trips will take you into the warm water of Mediterranean for a unique experience.

The White Pearl offers nine rooms in total of which six of our rooms have sea and harbour view balconies. Our rooms are newly decorated offering first class hospitality and comfort. We have three double rooms in offer together with six twin rooms. For our family guest we can provide extra bed and baby cots if needed.

The White Pearl offers from stunning rooftop terrace traditional Cypriot breakfast and continental breakfast to our guest. Choices of snacks and hot and cold drinks is also served by our friendly staff.

In order to experience this prime hotel, you can reserve your room by phone fax or e-mail. Our staff will be delighted to be at your service and be helpful in all aspects of your visit to The White Pearl Hotel.

All our rooms are en suite and our facilities include tv-free wireless-internet service-mini bar –air con-and room service.

Hotel Contact
A: Old Harbour Kyrenia - North Cyprus
T: +90 392 815 0429/30 **F:** +90 392 816 0110
W: www.whitepearlhotel.com
M: info@whitepearlhotel.com
WhatsApp:+90 533 870 9141
Facebook: @WhitePearlHotel

KUZEY KIBRIS

Sizin bir Ada'nız var.

www.turizm.gov.ct.tr

Girne Kapısı (Lefkoşa)
Tel: +90 392 227 2994
Lokmacı Sınır Kapısı (Lefkoşa)
Tel: +90 392 228 8765
Metehan Sınır Kapısı (Lefkoşa)
Tel: +90 392 223 7285
Girne Yat Limanı
Tel: +90 392 815 2145
+90 392 815 6079
Gazimağusa
Tel: +90 392 366 2864

Akyar Sınır Kapısı (Gazimağusa)
Tel: +90 392 366 5703
Yeşilyurt (Lefke)
Tel: +90 392 727 8491
Yenierenköy
Tel: +90 392 374 4984
Ercan Hava Limanı
Tel: +90 392 231 4003
İskele
Beyarmudu Sınır Kapısı
Baldöken

En iyi ürünümüz, müşterimize sunduğumuz güvendir

ENFLASYON İLE MÜCADELEYE TAM DESTEK !

KARASU
GOLD&DIAMOND

PIRLANTA ve ELMASLARDA HARİKA FİYATLAR

45$ x10

26$ x10

42$ x10

34$ x10

23$ x10

"EN İYİ KALİTE KARASU EN UYGUN FİYAT"

KARASU
GOLD&DIAMOND

Lefkoşa
Tel: +90 392 225 65 64
Adres: Sht. Kemal Ünal Sokak No:127 /B
Taşkınköy (Metropol Yolu) Lefkoşa

Girne
Tel: +90 392 815 03 24
Adres: Ziya Rızkı Cad. No: 72
Girne

Gazimağusa
Tel: +90 392 366 00 64
Adres: İstiklal Caddesi No:58 Suriçi
Gazimağusa

Kral Mezarları, Antik Kent, Kıbrıs'ın en uzun sahili ve el değmemiş ormanını bir arada hissedebileceğiniz safari turları sizi bekliyor.

Safari tours that you can feel which includes Royal Toms, Antique City, the longest beach in Cyprus and untouched forests are a waiting for you...

Akdeniz CARETTA Beach & Restaurant

Altın kumsalımız, Yerli Balık,
SAFARİ Turu , FAYTON ve AT Biniciliği..

Golden Sandy Beaches, Locally Caught Fresh Fish, Beachside and Trail Horse Riding, Jeep Safari Tours, Horse Carriage and Coach Tours

0 533 848 61 61
0 548 848 44 44
www.akdenizcaretta.com
akdenizcaretta@hotmail.com
facebook: *akdenizcarettabeach*
AKDENİZ KÖYÜ - GİRNE

Unexpected
Malt Master
FLAVOUR MAP
DRIED FRUIT
SUBTLE
single malt Scotch whisky
SHARED DREAM
EXPERIMENTAL SERIES
Laboratory
IPA Experiment
ZESTY AND HOPPY
20 MINDS
project XX
THE ULTIMATE COLLABORATION
SUMMER FRUITS & CANDYFLOSS
Finished in Icewine casks
WINTER STORM
Challenger hops
KG = EXTRACT * % OF BILL L° / KG
#01
Complete freedom to explore
#02
Ingenious idea
#03
Lusciously sweet
Experiment
IPA
EXPERIMENT
Glenfiddich
PROJECT XX
WINTER STORM
ICEWINE CASK FINISH
21
Glenfiddich.
EXPERIMENTAL SERIES

içindekiler

14
Arnavutköy / Akıntı burnu
'Reha Arar'

16
Almanya'ya Yolculuk
'Mustafa Şah'

20
BU BESİNLER ANNE OLMA ŞANSINI ARTIRIYOR

26
DESTANLAR ÇAĞINDA ŞARAP
'Bülent Akgezer'

40
RAKI
'Metin Silman'

50
Whisky 'i ondan öğrenin
Özel Röportaj

58
Orta Asya Mutfağı
'Yaprak Gürdal'

74
Vegan tarzı beslenme

80
Şimdi Nar Zamanı

82
SONBAHAR DEPRESYONUNUN KURBANI OLMAYIN!

ve **ÇOK ÖZEL TARİFLER**

ZOOM
DERGİ GRUBU

SAHİBİ ve GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Birol Bebek

SAHİBİ ve GENEL YAYIN KOORDİNATÖRÜ
Gülsüm Gözenler

Katkıda Bulunanlar
Reha Arar
Mustafa Şah
Bülent Akgezer
Metin Silman
Aygen Ersalıcı
Seda Söker Altuğ-İzmir
Buse Seren Sunar
Sude Gül Sunar
Yaprak Gürdal

Grafik-Tasarım
Profil Reklam

ZOOM Dergi Grubu Yayın Kurulu
Mesut Günsev
Ersin Gözenler
Nurhan Günsev

Reklam Rezervasyon
(0533) 825 7000
(0533) 868 9581

Yayın Türü; Aylık Süreli Kıbrıs'ın yemek, içki ve mutfak kültürü Dergisi

Baskı
Kültür Sanat Basımevi

ZOOM
DERGİ GRUBU, bünyesinde yayınlanan ZOOM ve GURME Dergileri Profil Reklam ve Danışmanlık Limited Şirketi'ne aittir. Cemal Hamit Sok. Aldora 3 Sitesi 29/4 Hamitköy, Lefkoşa

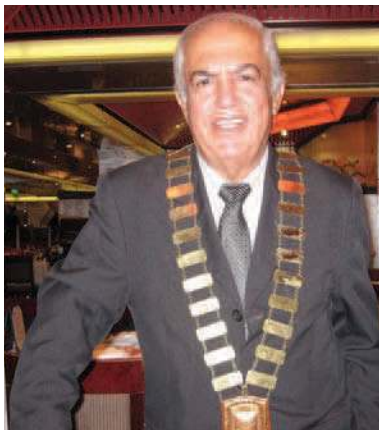
PROFİL REKLAM
tüm yayınlarında çevre örgütlerine, çevre bilinciyle destek vermektedir.

www.**gurmedergisi**.com - zoommagazin@gmail.com

KATKIDA BULUNANLAR

GURME DERGİSİ UZMAN KADROSU

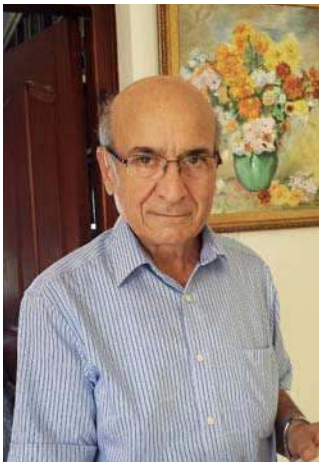
REHA ARAR
Geçek bir GURME. Her ay dünyanın farklı yerlerinden özel mekanları kaleme alan usta GURME, dergimizin, 8. sayısından itibaren yazılarını bizimle de paylaşıyor. Aramızda olması, bize ayrı bir gurur ve onur veriyor.



MUSTAFA ŞAH
Kıbrıs'ta alanında yeri doldurulamayacak bir turizm emekçisi; gerçek bir usta şef. Halen GAÜ'de hocalık yapan tecrübeli GURME; meslekteki bilgilerini, mutfaktaki ustalığını GURME okurları için kaleme alıyor.

SEDA SÖKER ALTUĞ
Tanışmamıza aracı olan büyüğümüz Mesut Günsev'e teşekkür ediyoruz. İzmir'de yaşayan şefimiz her ay yazıları ile dergimizi zenginleştiriyor. Kendi şirketini kurup, kendi markasını yaratan değerli isim, mutfak tutkusunu mesleğe dönüştürerek hayallerine de kavuşmuş biri...

BÜLENT AKGEZER
Şarap konusunda Türkiye'deki usta isimlerden biri olarak gösterilen üstadımızın aynı zamanda "Şarap" ismiyle bir de kitabı var. Bizi kırmayıp, GURME için de, engin bilgilerini paylaşmayı kabul etti. Yazarımız bu vesileyle Kıbrıs üzerinden Türkiye ve dünyaya da ulaşmış olacak...

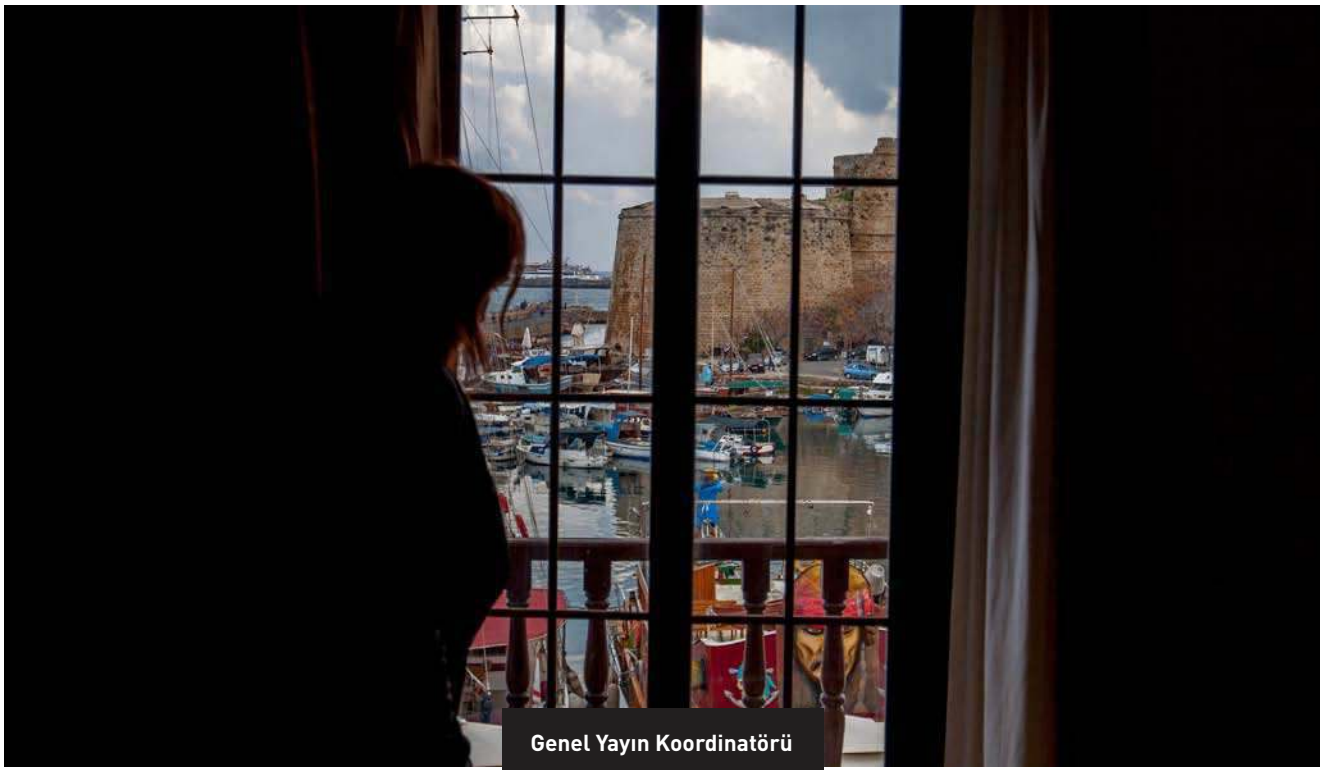


METİN SİLMAN
Onu bilen bilir. Kuzey Kıbrıs'ın aydın isimlerinden biri olan Silman, zaman zaman yazıları ile yayınlarımıza renk katıyor. Özellikle içki konusundaki engin bilgileri, bu konunun eğitimini almış insanları bile kıskandıracak cinsten...

AYGEN ERSALICI
O bir Sınıf öğretmeni. ZOOM Dergi Grubu'nun en eski ekip elemanı. Yemek hobisi. 8 Yıl önce ZOOM Dergisi'nde başlayan yemek yazıları GURME'nin yayına girmesi ile yer değişti. Her ay; özellikle Kıbrıs yemeklerinden oluşan evde denediği yemekleri, GURME okurları ile paylaşıyor.

BUSE-SUDE SEREN SUNAR
Buse ve Sude ikiz; o yüzden onları fotoğrafta bile ayırmadık. Mutfak Sanatları Akademisi'ne mesleki eğitimini taçlandıran genç yetenekler, artık iş hayatındalar. Şimdi öğrendiklerini bizimle paylaşıyorlar..

YAPRAK GÜRDAL
Boğaziçi Üniversitesi İş İdaresi ve Anadolu Üniversitesi Yönetim Organizasyon bölümleri mezunu. 20 yıl Türkiye ve Kanada'da kurumsal şirketlerde yönetici olarak çalıştı. Çalıştığı süre boyunca her fırsatta yeni coğrafyaların keşfine çıktı. Bu güne kadar 60'ın üzerinde ülke gezen Yaprak seyahatlerini ZOOM Dergi Grubu yanında 'Küçük Dünya Blogu'da da paylaşıyor...



Genel Yayın Koordinatörü

Gülsüm Gözenler
gulsumgozenler@gmail.com

Yıl bitti diyebiliriz.

Dergiyi elinize aldığınızda, artık 2018 yılı için iyiden iyiye geri sayıma başlamış olacağız.

Kimine göre hızlı geçen yılın getirdikleri, kimine göre ise götürdükleri ile 2018 tarihteki yerini alacak.

Dünya tatsız anılarla 2018 uğurlasa da, bize göre 2018 zıplama yılı oldu. Şubat ayından itibaren dergi grubumuza ilaveten, doğrudan turizmin içine girdik. Kıbrıs'ın en güzel yerindeki küçük otelimiz ile sektöre adım attık. On ayda inanılmaz bir çıkışla, sadece otelimiz değil, çatı katımızdaki Bar Pearl ile yıllardır eski limanın yolunu unutan Kıbrıslılar'a alternatif bir mekan yarattık. Geri dönüşlerdeki ifadeler, bugüne kadar sektör için yaptıklarımız teyid eder nitelikteydi. En güzeli, en özeli, en farklısı derken fantastik bir mekan ile, 2018 yılında hep hatırlanacak bir başlangıca imza atmanın gururunu yaşadık.

Artık tüm planlarımız 2019 yılında da bu çıkışımızı devam ettirmek.

Ama yine de dünya için de bir temennide bulunmadan edemeyeceğim.

2019 sadece adamız değil bütün dünya için barış ve huzurun yılı olsun. Artık, savaşlar, göçler olmasın diyoruz.

Yılın son ayında dergimizi de konsepte uyduralım dedik. Kapağımız, dergi içindeki konularımızı, cristmast'a, yeni yıla göre tasarladık. En azından farklı önerilerle, yılbaşı hazırlığı yapacaklara fikir verelim istedik.

Aygen Ersalıcı'nın mevsime uygun reçeteleri tam anlamıyla arşivlik. Adada, doğada kendi başına olgunlaşıp tanrının insanlığa armağan ettiği alıç için iki farklı tarif veren Ersalıcı, bu meyveden yarattığı reçelleri ile övgüyü hak ediyor. Geleneksel uygulamaya kendi yorumlarını ekleyen Ersalıcı'nın kahvaltılık reçelleri not alınmaya değer.

Son olarak; ayın röportaj konusun Glenfiddich Küresel Marka Elçisi Struan Grant Ralph. Whisky konusunda engin bilgilerini bizile paylaşan Ralp, neden Glenfiddich, neden single malt whisky içmemiz gerektiğine aydınlık getiriyor. Bu kaçırılmayacak bilgiler ve daha fazlası için sayfaları çevirmeye başlasanız iyi olacak...

Nice yıllara...

Gülsüm Gözenler

Emitt

23. Doğu Akdeniz Uluslararası Turizm ve Seyahat Fuarı

Bölgenin En Hızlı Büyüyen Turizm Fuarı

23. Yıl

31 Ocak - 3 Şubat 2019

Tüyap Fuar ve Kongre Merkezi
BÜYÜKÇEKMECE / İSTANBUL

10 Salonda, 60.000 m² alanda,
85 ülke ve yüzlerce turizm merkezinden
5.000 katılımcı

Yerinizi Ayırttınız mı?

www.emittistanbul.com

İş Ortakları

TÜROFED Turizm Otelciler Federasyonu

TTYD

Organizatör

ITE TURKEY

EUF

BU FUAR 5174 SAYILI KANUN GEREĞİNCE TOBB (TÜRKİYE ODALAR VE BORSALAR BİRLİĞİ) DENETİMİNDE DÜZENLENMEKTEDİR.

DOĞU AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ (DAÜ) TURİZM FAKÜLTESİ GEÇTİĞİMİZ AY HOLLANDA'NIN LEEUWARDEN ŞEHRİNDE DÜZENLENEN 31. AVRUPA OTELCİLİK VE TURİZM OKULLARI BİRLİĞİ (AEHT) KONFERANS VE FARKLI GASTRONOMİ YARIŞMALARINA (BARİSTA, MUTFAK SANATLARI VE PASTACILIK) KATILARAK, BARİSTA ALANINDA İKİNCİ OLARAK GÜMÜŞ MADALYANIN SAHİBİ OLDU.

DAÜ TURİZM FAKÜLTESİ ÇITAYI YÜKSELTTİ

DAÜ Turizm Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Hasan Kılıç, Gastronomi yarışmaları ile ilgili olarak, Avrupa'dan 280 okulun üye olduğu Avrupa Otelcilik ve Turizm Okulları Birliği'nin 10 farklı alanda her birinde ise 20'den fazla ekip ve öğrencinin katılımıyla 600'ün üzerinde yarışmacının oldukça yoğun geçen yarışmalarda ter döktüğünü ve Barista alanında yarışan Yalkın Özbahadır'ın gümüş madalya kazanmasının gurur verici olduğunu ifade etti.

Uluslararası etkinliklerde yer almanın gerek ülke gerekse üniversite açısından büyük önem taşıdığını ifade eden Prof. Dr. Kılıç, yarışmalarda gastronomi alanında İ. Çağlar Güden ile pastacılık alanında Melisa Bağzıbağlı'nın 20 grubun içerisinde 4. olduklarını vurguladı. Uluslararası arenada yarışmanın vizyon olarak öğrencilere çok şey kattığını ve özgüvenlerinin artmasına yardımcı olduğunu sözlerine ekleyen Prof. Dr. Kılıç DAÜ Turizm Fakültesi olarak gerek fiziksel gerek akademik gerekse uluslararası düzeyde verdikleri eğitimle kalite açısından zirveye çıkmak için her türlü gayreti gösterdiklerinin de altını çizdi.

KANADA'DAKİ EMLAK YATIRIM UZMANINIZ KANADA'NIN EN ÇOK SATAN %1 EMLAKCISI

HomeLife/Vision

Tolga Turanli
The Real Estate Connoisseur
Top Producer &
Highest Awards Winner
Sales Representative
www.ttconnoisseur.com
Homelife / Vision
Bus: (416) 383-1828
Mobile: (416) 888 5 444

REHA**ARAR**

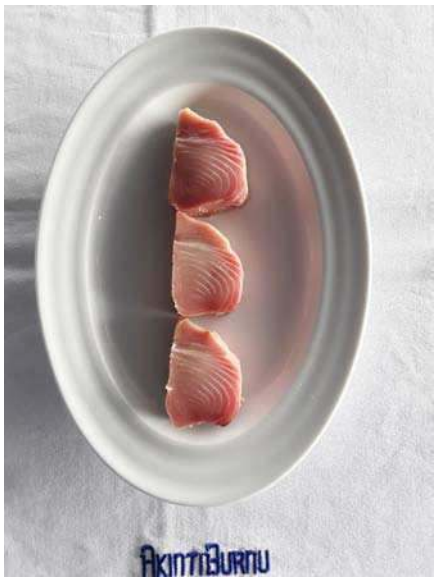
ARNAVUTKÖY

akıntıburnu

Bu yazının yazılışının altında yatan gerçek; kızıma bir arkadaşının babasının Bodrum Bargilya'dan kucağında taşıyarak getirdiği mavi yengeçler oldu. Tabi malum bu aralar güneyde kabuklıların ve deniz böceklerinin tam zamanı...

Yengeçler gelince aldı bizi bir düşünce, nasıl pişirsek ve yesek diye. Bir dostumun tavsiyesi üzerine koltuğumuzun altına da yengeç kutumuzu alarak, Fatih Gündüz'ün sahibi olduğu Akıntıburnu Balık Restauranti'nın yolunu tuttuk.

Gençlik yıllarımda Arnavutköy bizim için genellikle ayın ilk hafta sonu gittiğimiz taverna mahallesi idi. Remi, Azderoğlu, Neşe hep o bölgedeydi. Bu mekâna girdiğimde buzuki, Yunan içki ve mezeleri ile sirtaki sahneleri bir film şeridi gibi gözümün önünden geçti. Ben size yengeçten önce soğuk mezelerden bahsedeceğim çünkü az öz ve nefistiler. Özellikle seçtiklerim arasında ailenin artık bir sembolü olmuş kendi yapımları lakerda ve patlıcan salatası tek kelimeyle farklıydı. Nar taneli maydanoz salatasının en çok hafif mayhoş tadını beğendim. Ahtapot karpaçyo ve akya balığından yapılan hafif baharatlı balık pastırması ile çiroz ve midye dolmada aklımız kaldı ancak ızgarada pişen yengecimize yer ayırmak için maalesef tadamadık. Sıcak mezelerde klasiklerden karides güveç, kalamar ızgara ve balık köftesi çok tercih ediliyormuş biz ise levrek lokma, ahtapot beğendi ve fener kavurmadan azar azar tattık.



Ana yemek olarak tabii ki mevsim açısından tam zamanı olduğu için bugünlerde tercihimizi hep lüferden yana kullanıyoruz, Fatih Bey'in daha o sabah bir olta balıkçısından aldığı lüferleri yedik. Aslında yağlanmasına daha birkaç hafta var ama yine de mutfak şefi Cemal Karaman muhteşem pişirmiş. Buradaki lezzetin altında yatan en önemli unsur bence malzeme seçimi, bunlar içerisinde de tabi ki en önemli yeri balık ve deniz ürünleri tutuyor. Fatih Gündüz her gece 1'de soğuk, yağmur ve kar demeden Gürpınar'a gidiyor, arabasının arkasındaki frigorifik kutuyu dolduruyor, ardından ver elini Arnavutköy Akıntıburnu...

Bilkent Üniversitesini bitirip mastır yapıp çok büyük bir Türk-Fransız ortaklığında İstanbul Müdürlüğü yapan ancak sonunda baba mesleğini seçmiş bir genci bu işletmenin başında görmek mutluluk veriyor. Anladığım kadarıyla hayatı evi ve lokantası arasında geçiyor, kardeşleri de kendisi de baba mesleğini bir düstur, bir zevk gibi mutlulukla kabul etmişler. Tüm mutfak ekibini ve müdür İshak Bekar'ı kutluyorum.

ÖTEM Emekli Müdürü - Instructor at GAU &Tourism Hospitality Gastronomy Department

Skal International Kyrenia Başkanı

Euro Toques Üyesi

Institute of Hospitality

[FIH]
MUSTAFA**ŞAH**

Almanya'ya Yolculuk; Hamburg, Kiel, Reinbek, Glinde, Bergedorf

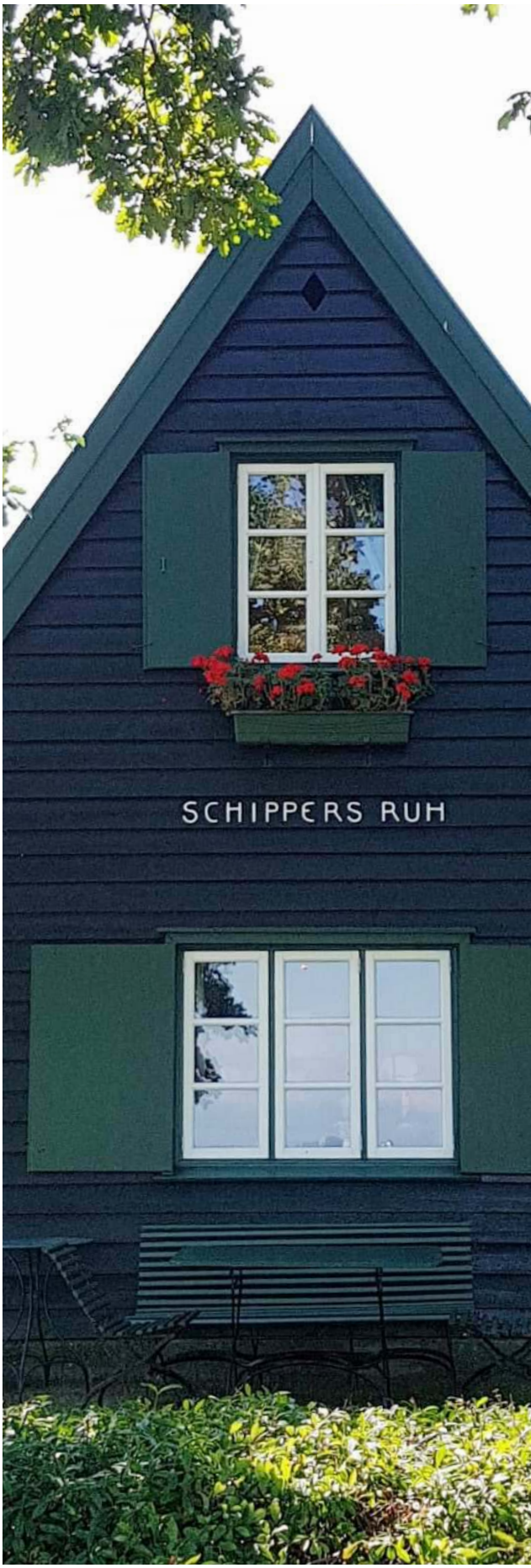
Almanya yolculuğuna çıkma isteğimin esas amacı, yıllar önce öğrenci ve stajyer olarak bulunduğum şehirleri gezip, görmek ve hatıraları canlandırmaktı. Özellikle Kuzey Almanya'nın Hamburg ve Kiel şehirlerini hedef almıştım.

Almanya'nın liman kenti Hamburg bol seçenekli ve heyecan verici bir gece hayatına sahiptir. Hamburg'a gidenler St. Pauli ve Reeperbahn'ı iyi bilirler. Ayrıca liman kenti olması nedeniyle dünyaya daha açık vaziyette bir kent olmuş. Burada her ülkenin vatandaşını görebilirsiniz.

Hamburg bir liman kenti olduğu için balık konusunda da çok sayıda seçeneklere sahip. Burada balık ve deniz ürünlerini mutlaka denemelisiniz.

Geleneksel yemek lokalleri yanında, dünya mutfaklarına ait kaliteli restoranlar mevcuttur. Alman mutfağında sosis, domuz eti ve tavuk gibi ürünler ilk sırayı alan yemekler arasındadır.. Alster ve Elbe nehirleri boyunca sevimli ve güzel manzaralı restoran ve eğlence yerleri dikkat çeker.

Bir gün de eski dostlarımdan Rıdvan ve Beyhan çiftinin misafiri olarak gurme restoranlarında tadım yapmış olduk.



Pazar günleri kurulan Balık Pazarı (Fischmarkt) bir turistik cazibe noktası. Birçok insan, Pazar günleri kahvaltılarını balık, ekmek ve bira ile yaparlar.

Çay evi diyebileceğimiz bir mekanda 250 çeşit çayın servis edildiğini gördüğüm zaman hayretler içinde kaldım. Çay çeşitleri ve çay kokteyllerini denemek için bu güzel mekana giren ve çıkan müşterilerin çok olduğuna da tanık olmuş oldum.

Türkler'in de çok sayıda restoran ve benzeri diğer işletmeleri var. Hamburg'un banliyölerinde iki ayrı şarap deposuna giderek yapmış olduğum şarap degüstasyonlarında işletmecilerin göstermiş oldukları yardım ve konukseverlik beni oldukça mutlu etmiştir. Çeşitli şarapları tatma imkanı bulduğum bu şarap depolarının dizayn ve yerleşim planının oldukça etkileyici ve çekici olduğunu gördüm. Çeşitli şaraplar arasındaki doku ve koku oldukça büyüleyiciydi.

Bunların bir tanesinde, duvardaki yazı ilgimi çekmişti. "Tecrübe özel duyuları harekete geçirir. Sadece denemeniz yeter!"

Eylül ayının ortalarında başlayan Şarap Festivali öncesinde, Almanya'dan ayrılmak durumunda olduğum için maalesef bu festivale katılamadım. Beş ülkeden gelen şarapların sunulduğu festivalde müzik eşliğinde fıçı birası ve şampanya servisinin de yapıldığını öğrenmiş oldum.

Kiel, Baltık denizine bakan çok güzel bir liman şehri. Bu şehirde 'Wirtschafsakademie'de eğitim gördüğüm günleri unutmam asla mümkün değil. Çok güzel ve meslek açısından yararlı günler geçirdiğim bu şehri yeniden gezip görmek ve eski günleri yad etmek için orada bulunduğum süre içerisinde, özellikle plajlarını ve limanı gezme imkanı buldum. Deniz kaptanlarının yaşadığı tarihi konutların ne kadar muhteşem olduğunu bir kez daha gördüm. Kıyı boyunca

giden yürüyüş yollarında gezinin insanların mutluluğunu hissettim. Plajda güneşlenen, denize giren ve dinlenen insanların da keyifli, sağlıklı ve huzurlu olduğunu fark ettim. Ayrıca dalgaları kırması için kıyıdan içeriye doldurulan kayalar, yalnız sahilleri korumakla kalmıyor, aynı zamanda sahilin daha çok kuma kavuşmasını sağlıyor.

Hamburg yakınlarında bir yerde okullar yolunda giderken hiç kasis olmadığını gördüm. Sadece bir uyarı levhası vardı ve üzerinde okullar yolu yazıyordu. Yol üzerinde belirli noktalarda sizin süratinize göre dijital şekiller oluşuyor.

Eğer sürat limitini aşmışsanız dijital gösterge kırmızı renkte asık surat olarak yansıyor. Sürat limitini aşmamışsanız, o zaman dijital gösterge yeşil renkte ve gülen yüz olarak yansıyor. Ayrıca genel olarak pek kamera yok. Kaldırımlara hiç ama hiç kimse park etmez. Burada uygarlığın seviyesini anlayın artık.

Yeşil alanlar, her yaştaki insana hitap edebilen spor alanları, parklar, yürüyüş yolları, göller, nehirler, bisiklet yolları gibi insan sağlığı ve ruhu için gerekli olan tüm olanakları gördüğünüz zaman ister istemez gıpta edersiniz.

Hele insanların yalnız trafikte değil, her yerde kurallara harfiyen uyduklarını görmek, özellikle çöp ve temizlik kültürünün ne kadar mükemmel yönetildiğine tanık olduğunuz zaman, biz bunun neresindeyiz diye hayıflanırsınız.

Almanya'da bir söz vard, "Alles ist in Ordnung in Deutschland". Türkçesi; Almanya'da her şey yolundadır.

André ve Nicole çiftinin evine davet edildiğim gün en çok sevdiğim keklerden biri olan ve kahve eşliğinde tatmış olduğum erikli kekin tadını unutmak mümkün değil. Bu yüzden Nicole'den almış olduğum ve benim de denemiş olduğum tarifi sizlerle paylaşmak istedim. Yakın dostum André, ayrıca ev yapımı erik likörünü denememi istedi. Çok beğendiğimi söyleyince de bir şişe hediye etti.

Erikli Kek

(Nicole Rimkus reçetesi)

Malzemeler
1 kg erik (taze erik)
erikler yıkanır, ikiye veya dörde bölünür ve çekirdekleri çıkarılır

Hamuru için malzemeler
150 g tereyağı
150 g şeker
1 poşetcik şekerli vanilin
1 tutam tuz
4 büyük boy yumurta
300 g un
1 poşetcik Baking Powder
6 yemek kaşığı süt

Kırıntı Karışımı (Streusel) için malzemeler
150 g Tereyağı
150 Şeker
1 poşetcik şekerli vanilin
150 g Un

Hamurun Yapılışı
Çukur bir kap içerisinde tereyağı (yumuşak) , şeker, şekerli vanilin ve bir tutam tuz karıştırılır.
Ardından yumurtalar çırpılır ve eklenir.
Kabartma tozu ile un da ilave edilir ve karıştırılır.
Sonunda süt de katılır ve hamur yoğrulur.

Kırıntı Karışımının Hazırlanışı
Çukur bir kap içerisinde çatal yardımı ile şeker, şekerli vanilin ve un, tereyağı (yumuşak) ile kucaklaşana kadar karıştırılır.

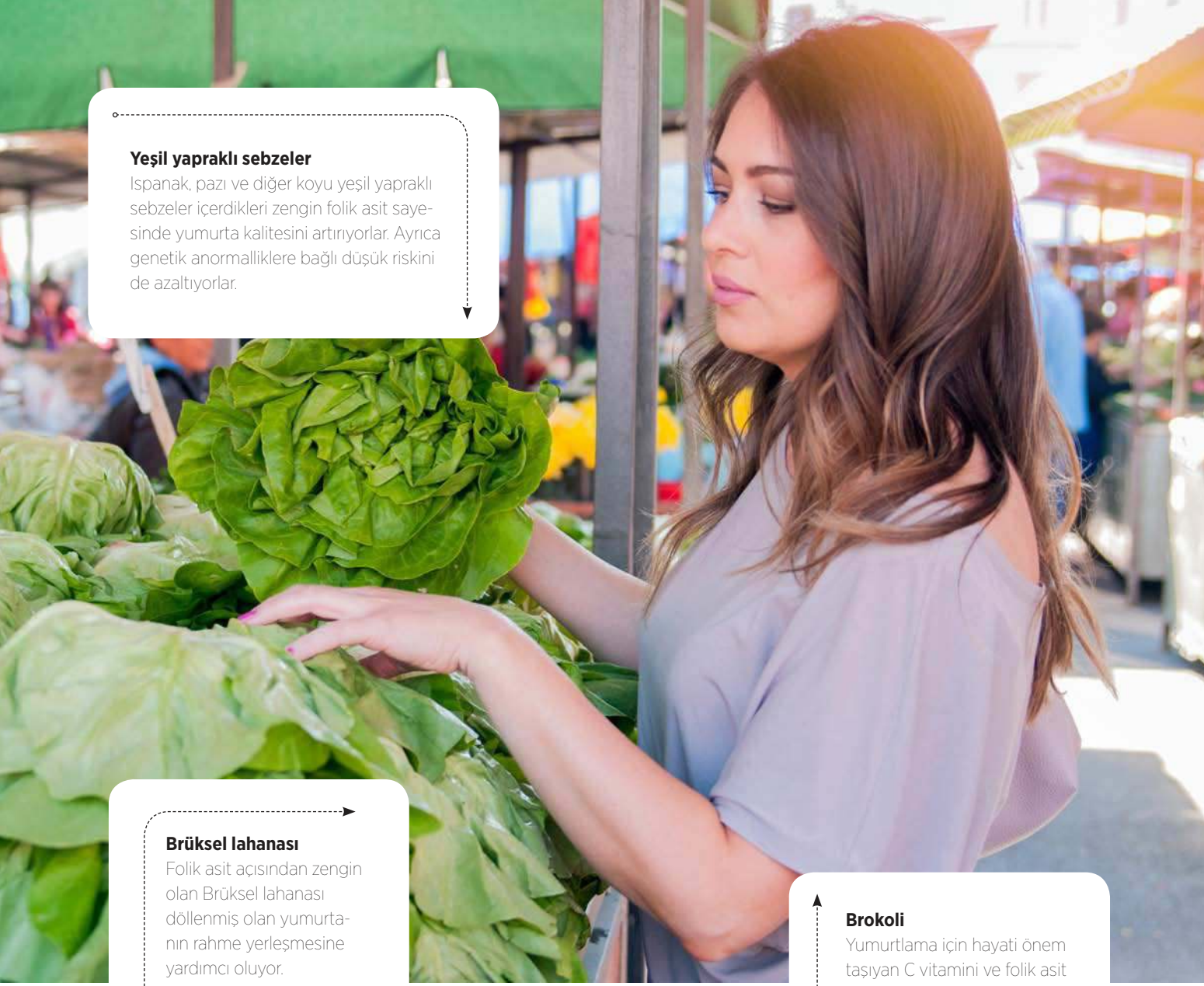
Kullanılacak fırın tepsisi: yaklaşık 29 x 4 x 42 cm boyunda olacak.
Tepsi yağlanır.
Hamur tepsiye güzelce yayılır / yerleştirilir.
Hamurun üzerine erikler dizilir.
Eriklerin üzerine de elimizle kırıntılar serpiştirilir.
Önceden 180 derecede ısıtılmış fırında 40 – 45 dakika pişirilir.

Afiyet Olsun...

Ispanaktan yumurtaya, mercimekten avokadoya...

BU BESİNLER ANNE OLMA ŞANSINI ARTIRIYOR

Bilimsel verilere göre, günümüzde her 7 kadından biri hamile kalmakta güçlük çekiyor ve ilerleyen yıllarda obezite, sigara kullanımı, alkol, aşırı kahve tüketimi gibi hatalı yaşam ile beslenme alışkanlıkları nedeniyle bu oranın ikiye katlanacağı öngörülüyor. Bunun nedeni ise yumurtanın sayısı ile kalitesinin bu faktörlerden olumsuz yönde etkilenmesi. Yüz güldüren haber ise infertilite (kısırlık) sebepleri arasında sayılan yaş ve genetik faktörleri değiştirmek mümkün olmasa da, tıbbi tedavilerin yanı sıra, hamilelik planlayan çiftlerin sağlıklı ve doğru beslenerek şanslarını artırabilmeleri. Öyle ki Harvard Üniversitesi ve Cleveland Clinic tarafından yapılan çalışmalara göre; doğru beslenme ve hayat tarzının düzenlenmesiyle kadınlarda hamilelik şansı yüzde 70 gibi yüksek bir oranda artabiliyor. Acıbadem Bakırköy Hastanesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Dr. Semavi Ulusoy, yumurtanın kalitesi ile sayısını artırabilmek için öncelikle sağlıklı ve dengeli beslenmek gerektiğini vurgulayarak, 'Özellikle folik asit, omega 3, A, D ve E vitamini ile çinko ve selenyum içeren besinleri düzenli olarak tüketmek çok önemli. Bu bileşenler genel olarak tükettiğimiz günlük gıdalarımız olan tahıl, taze meyve, sebze ve kuruyemişlerde bolca bulunuyor' diyor.



Yeşil yapraklı sebzeler
Ispanak, pazı ve diğer koyu yeşil yapraklı sebzeler içerdikleri zengin folik asit sayesinde yumurta kalitesini artırıyorlar. Ayrıca genetik anormalliklere bağlı düşük riskini de azaltıyorlar.

Brüksel lahanası
Folik asit açısından zengin olan Brüksel lahanası döllenmiş olan yumurtanın rahme yerleşmesine yardımcı oluyor.

Brokoli
Yumurtlama için hayati önem taşıyan C vitamini ve folik asit açısından zengin bir besin. C vitamininin progesteron hormonunun hücre içine nüfuz etmesine yardımcı olup lüteal faz yetmezliği riskini azalttığı bildiriliyor.

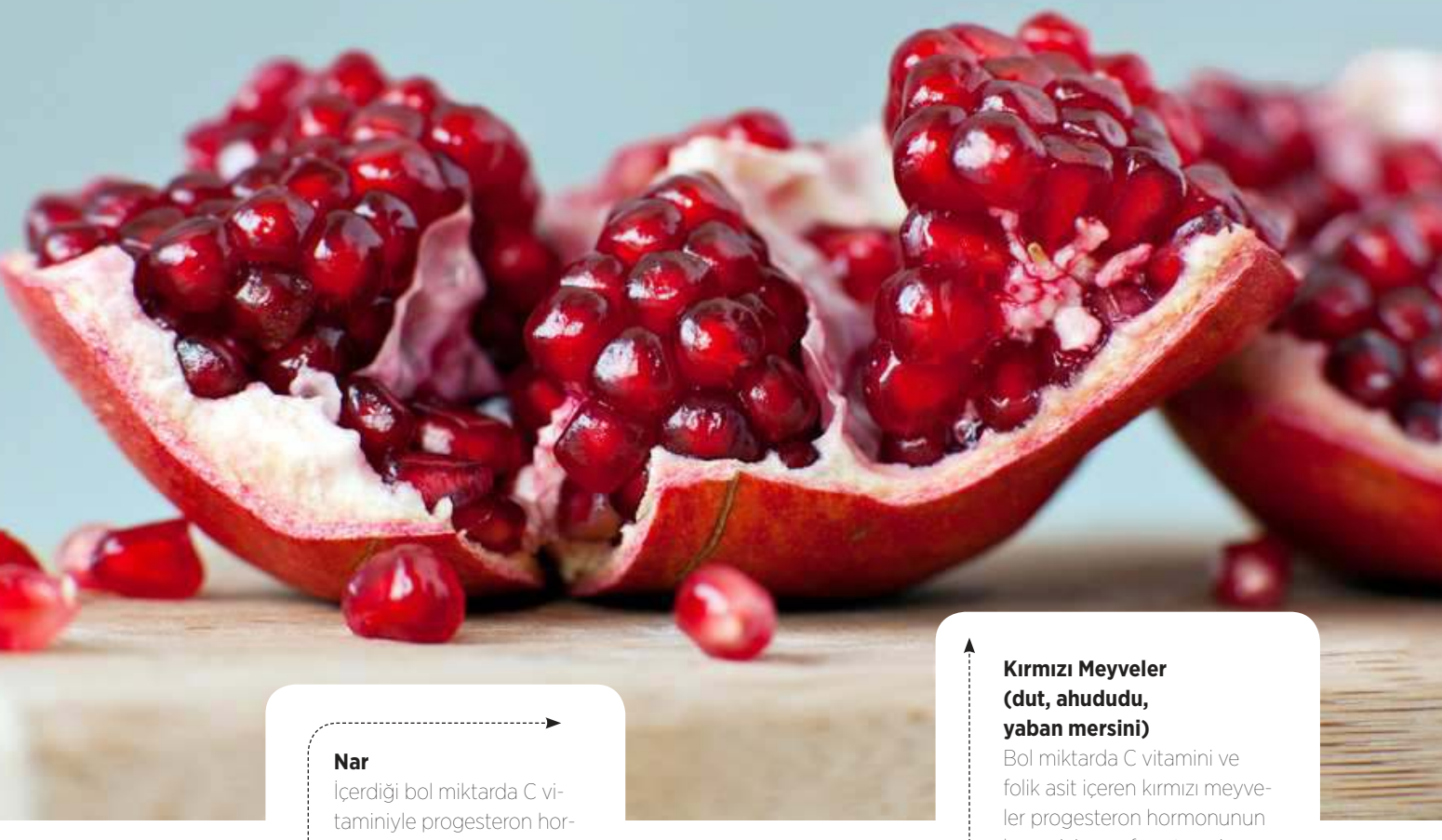
SEBZELER

Havuç
Beta-karoten açısından zengin olan havuç yumurtalıklardan yumurtlama (ovülasyon) oranlarını artırırken, oluşan hamileliğin düşükle sonuçlanma riskini de azaltıyor.

Lahana
Lahana di-indol methan açısından zengin bir besin. Bu madde infertilitenin yaygın sebeplerinden olan endometriozis ve miyom oluşumuna karşı koruyucu etki gösteriyor.

Patates
C vitamini açısından zengin ve lüteal faz yetmezliği olan kadınlarda faydalı oluyor.

MEYVELER

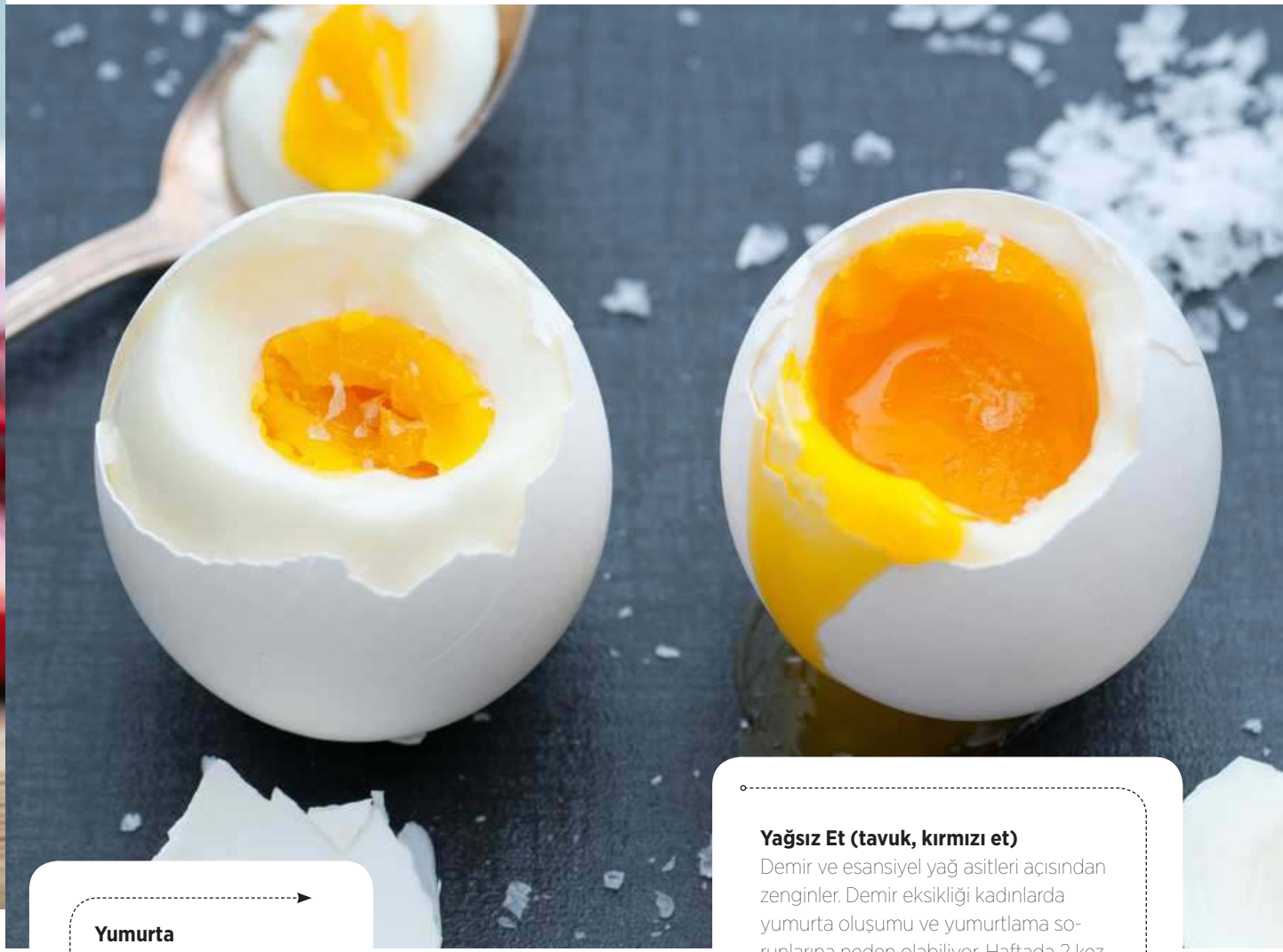


Nar
İçerdiği bol miktarda C vitaminiyle progesteron hormonunun hücre içine nüfuz etmesinde kolaylaştırıyor ve rahmin en iç tabakası olan endometriumun döllenmiş yumurtanın yerleşmesi için hazırlanmasına yardımcı oluyor. Ayrıca cinsel isteği de artırıyor.

Kırmızı Meyveler (dut, ahududu, yaban mersini)
Bol miktarda C vitamini ve folik asit içeren kırmızı meyveler progesteron hormonunun hücre içine nüfuz etmesine yardımcı olup lüteal faz yetmezliği riskini düşürüyor.

Muz
B6 vitamini ve potasyum açısından zengin bir meyve. Yumurtanın kalitesini artırıyor.

Avokado
Folik asit, E vitamini, lif, doymamış yağ asitleri ve minerallerden zengin bir meyve. E vitamini, rahmin iç tabakası endometriumun olgunlaşmasına katkıda bulunarak döllenmiş yumurtanın rahme yerleşmesine yardımcı oluyor.



Yumurta
D vitamini, kolin, omega-3 yağ asitleri ve folik asit açısından zengin. Bu içerikleri sayesinde Polikistik Over Sendromu (PCOS) ve miyom gibi iyi huylu ur nedeniyle gelişen döllenme sorunlarının aşılmasına katkı sağlıyor. Ayrıca yumurta kalitesini artırıyor. Günde 1 veya 2 yumurta farklı şekillerde tüketilmeli.

Somon
Omega 3 yağ asitleri açısından çok zengin olan somon yumurta kalitesini artırıyor.

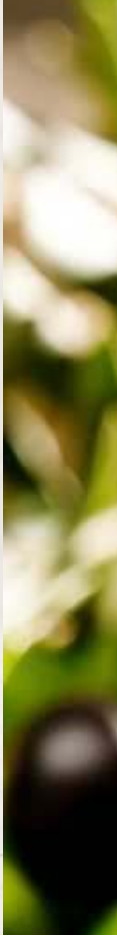
Yağsız Et (tavuk, kırmızı et)
Demir ve esansiyel yağ asitleri açısından zenginler. Demir eksikliği kadınlarda yumurta oluşumu ve yumurtlama sorunlarına neden olabiliyor. Haftada 2 kez tüketmek gerekiyor.

Kabuklu Deniz Ürünleri (Karides, İstiridye vs)
B12 vitamini açısından çok zengin olan bu deniz ürünleri döllenmiş yumurtanın rahme yerleşmesine yardımcı oluyorlar.

HAYVANSAL PROTEİNLER

SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ

Mükemmel bir kalsiyum, D vitamini ve probiyotik deposu olan süt ve yoğurt, Polikistik Over Sendromu (PCOS) ve miyom gibi iyi huylu urların varlığına bağlı döllenme sorunlarının aşılmasına yardımcı oluyor.



BAHARATLAR

Zerdeçal
C, E vitamini ile folik asit, beta karoten ve lutein gibi antioksidanlar açısından zengin olan zerdeçal adet düzensizliğinin önlenmesinde fayda sağlayarak doğurganlığı artırıyor. Antioksidanlar vücuttu oluşan zararlı serbest radikalleri etkisiz hale getirerek yumurta kalitesini yükseltiyor.

Sarımsak
Antioksidanlar ve selenyum açısından zengin. Selenyum yumurta kalitesini artırıyor.

KURU YEMİŞLER

YAĞLAR VE YAĞLI TOHUMLAR

Kabak ve Ayçiçeği Çekirdeği
Sağlıklı bir üreme sistemi için gerekli olan çinkoyu yüksek oranda içeriyorlar. Çinko, antioksidan etkisiyle üreme organlarında kan akımını artırıyor.

Zeytinyağı
Antioksidan etkinliğine sahip doymamış yağ asitlerini yüksek oranda içeriyor. Kadınlarda insülin direncini azaltarak doğurganlığın artırılmasına katkıda bulunuyor.

Keten Tohumu
Omega 3 ve lignin açısından çok zengin. Lignin, miyom boyutlarının küçülmesine katkıda bulunarak doğurganlığın artırılmasına yardımcı oluyor. Omega 3 yağ asitleri, antioksidan etkiyle hücre yıkımını azaltarak ve rahimde kan akımını artırarak oluşan hamileliğin rahme yerleşmesi ve devamında rol oynuyor.

Badem
İçerdiği E vitamini ve omega 3 yağ asitleriyle yumurta kalitesini artırıyor.

Ceviz
Omega 3 yağ asitleri, magnezyum ve lif açısından zengin olan ceviz antioksidan etkiyle yumurta kalitesini artırıyor.

KURU BAKLAGİLLER

Mercimek ve Fasulye
Bitkisel protein, lif ve B vitamini açısından zenginler. Bu içerikleriyle kadınlarda yumurtlama (ovülasyon) oranlarını artırıyor ve oluşan hamileliğin düşükle sonuçlanma riskini azaltıyorlar.

BÜLENT**AKGEZER**

DESTANLAR ÇAĞINDA ŞARAP

Antik çağlarda Akdeniz çevresinde şekillenen kültür ortamını anlamak için rehberimiz, o dönemlerin (ya da daha sonraki dönemlerde yaşamış ama aynı kültürün takipçileri olan) destan yazarlarıdır. Bu şairlerin başında hemşerimiz, Anadolulu koca usta Homeros geliyor. Homeros usta, Yunanistan coğrafyasında yaşayan ve 'Akhalar' adı verilen kabileler topluluğunun Anadolu yarımadasında Troya şehrine saldırışlarını ve anlatıyor 'İlyada' destanında. Daha sonra Akhalar'ın Troya kentini yakıp yıkmalarından sonra Akha savaş beylerinden Odysseus'un ülkesi İthaka'ya dönüş serüvenini de 'Odysseia' adlı destanında anlatılıyor. Bunlar sıradan hikâyeler değildir, antik dünyada bir çeşit 'kutsal kitap' yani her türlü bilginin özü olarak görülmüştür. Daha sonrada tüm Batı uygarlığına kaynak oluşturmuştur. Bu bağlamda bu çağların yaşam kültür yapısını keşfetme imkânını buluyoruz.

Antik çağlarda şarap insanların yaşamlarını nasıl etkiliyordu? Bu sorunun cevaplarını 'İlyada' destanında takip edelim.

Her şeyden önce tanrılara sunu bir çeşit kurban olarak görülmektedir

"Delikanlılar şarapla doldurdular Sağrakları
Taslarla dağıttılar, tanrılara sunmak için" (İlyada/1 470 +)

Troya yakınlarında bir Apollon Tapınağı'nın rahibi olan Khryses, Akhilleus tarafından esir alınan kızı güzel yanaklı Khyrseis'i Akhilleus'un elinden geri alınca 'Gümüş yaylı' Tenedos'un tanrısı Apollon'a yaptığı kurban töreninde tanrılara şarap sunuyor.

"Seni buraya yüreğin getirdi demek
Zeus'a ellerini kaldırasın, yakarasın diye.
Dur da tatlı şarap getireyim sana,
Zeus babaya, öbür tanrılara sunarsın önce,
Sonra da kendin içersin, ne iyi gelecek bak
Yorgun adamın kızdırır şarap içini" (İlyada/6 257 +)

Troya'da bir toplantıya katılmak için savaşı bırakıp surların içine girerken oğlu Hektor'u gören annesi Hekabe'nin sözleri.

"Bana tatlı şarap verme, ulu ana,
Gücüm uyuşur, yitiririm hızımı,
Çekinirim kızıl şarap dökmekten
Zeus'a, arınmamış ellerle" (İlyada/6 264-267)

Hektor annesine cevap veriyor.

"Senin yüzünden Troyalılar nice acılar gördü.
Gene de duyunca sana sövdüklerini,
Sızım sızım sızlar göğsümde yüreğim.
Haydi, yürü, sonra konuşuruz bunları,
Güzel dizlikli Akhalar'ı Troya'dan kovduğumuz gün,
Hep var olan gök tanrılarına
Evimizde kurtuluş şarabı döktüğümüz gün.
Zeus baba gösterirse bize o günü" (İlyada/6 525 +)

Çarpışmaya giden Hektor, rast geldiği kardeşi Aleksandros'a serzeniş dolu sözler söylüyor.

"Troyalılar da yardımcılarıyla kentte yediler, içtiler.

Akıllı Zeus düşündü onlar için kötü şeyler,
Başladı yıldırımlarını gürletmeye,
Sapsarı bir korku sardı insanları,
Döktüler şarabı taslardan yerlere;
Üstün güçlü Kronosoğluna sunmadan
Hiç biri içemedi şarabı."
(İlyada/7 477 +)

Akhalar'ın sahilde gemilerin yanına bir duvar inşa ettiği gece Troyalılar yemek yerken Zeus baba yıldırımlarını savuruyor.

"Sonra geçtiler yemeğin başına
Ağzına dek dolu sağraktan alıp alıp
Athene'ye bal gibi şarap sundular."
(İlyada/10 578 +)

Gemilerin yanında Troyalı casus Dolon'u yakalayan Akhalar başarılarını kutluyorlar ve kendilerine yardım eden tanrıça Athene'ye şarap sunusu yapıyorlar.

"Çok güzel bir sağrak vardı içinde,
O sağrakla kızıl şarabı bir Akhilleus içer, başkası içmez.
Onunla bir kişiye sunu yapar, o da Zeus babaya
Sandıktan çıkardı onu, kükürtle bir güzel oğdu,
Sonra güzelce yıkadı akar suyla,
Ellerini yuğdu, kızıl şarapla doldurdu sağrağı
Sonra da avlunun ortasında durup yakardı
Gözlerini göğe kaldırıp döktü şarabı,
Şimşek vuran Zeus aldırmazlık etmedi ona."
(İlyada/16 225 +)

Akhilleus, yoldaşı Patroklos'u savaşa gönderdikten sonra, annesi tanrıça Thetis'in armağanı olan sandıktan bir şarap kadehi çıkarıyor ve Zeus'a sunu yapıyor.

"Akhilleus şarap döküp yalvardıktan sonra Zeus babaya,
Gitti barakasına, sağrağı sandığa kodu,
Geldi durdu bakanın önünde."
(İlyada/16 253-255)
Akhilleus, Zeus babaya şarap sunusu yaptıktan sonra savaşı seyre koyuluyor.
"Yığından uzağa çekilip yakardı iki rüzgâra,
Boreas'la Zephyros'a güzelim adaklar adadı.
Bol şarap döktü altın bir tasla,
Yalvardı rüzgârlara, gelin dedi
Bir an önce yansın tutuşsun odunlar."
(İlyada/23 194 +)

Patraklos'un cenazesini yakmak için oluşturulan odun yığını ve kurbanların (bu kurbanlar arasında bir sürü koyun, öküz, dört at, iki köpek, Akhilleus tarafından öldürülen on iki Troyalı çocuk vardır.) tutuşamamasından dolayı alevlenmesi için iki rüzgâra kurban olarak şarap sunuyor.

"Priamos'la uşak, ağır düşünceler içinde
Sarayın iç avlusunda koşarken atları,
Yüreği yaslı Hekabe çıkageldi,
Sağ elinde altından bir sağrak vardı, şarap dolu,
Sunu yapmadan gitmelerini istememişti
Durdu atların yanı başında, konuştu diller döktü:
Al şarap sun Zeus babaya,"
(İlyada24 281+)

Oğlunu ölüsünü almak için Akhilleus'un barakasına gitmeye karar veren Troya kralı Priamos'a karısı Hekabe Zeus babaya sunu yapması için şarap veriyor.

"Priamos yıkadıktan sonra ellerini
Aldı sağrağı karısının elinden
Avlunun ortasında durdu ayakta,
Gözlerini kaldırdı göğe, döktü şarabı
Dile geldi yalvardı yakardı."
(İlyada/24 304 +)

Oğlunu ölüsünü almak için Akhilleus'un barakasına gitmeye karar veren Priamos, Akhilleus kendini iyi karşılasın diye Zeus babaya şarap sunusu yapıyor.

Tanrılara kurban olarak sunulan şarap, aynı zamanda yapılan antlaşmaların, verilen sözlerin tanığıdır.

"Hangi ordu antları bozarsa önce
Hem kendilerinin, hem çocuklarının beyinleri
Bu şarap gibi yerlere aksın"
(İlyada/3 299 +)

Aleksandros(Paris) ile Menelaos'un döğüşünün sonuçlarını her iki tarafın da kabul edeceklerine dair yapılacak ant içme töreni sırasında yemin ediliyor.

"Kurbanların kanı boşa gitti sayılmaz ama
Arı şaraplar, el sıkışmalar boşa gitti sayılmaz"
(İlyada/4 158 +)

Kardeşi Menelaos'un yaralanması karşısında orduların başbuğu Agamemnon, teselli sözleri söylüyor.

Bunca kutsal gözle görülen ve tüketilen şaraplar nereden geliyordu? Troyalılar kentin civarlarından ve Anadolu'nun her yerinden geldiğini söylemek yanlış olmaz.

Şairimiz bize Akha orduları için Troya'ya en yakın bir adadan Lemnos (Limni) adasından şarap geldiğini söylüyor. Tabii bu şarap bedava değil Akha erleri karşılığını yöreden yağmaladıkları çeşitli mallarla ödüyorlar.

"Şarap taşıyan bir hayli gemi geldi Lemnos'dan,
Şarabı İason oğlu Euneos gönderiyordu.
Erlerin güdücüsü İason'dan Hypsiple doğurmuştu onu
İason oğlu Agamemnon ile Menelaos'a işte
Şarap gönderiyordu tam bin ölçü.
Gür saçlı Akhalar aldılar şarabı,
Yerine kimi tunç verdi, kimi parlak demir
Kimi deri, kimi canlı sığır, kimi köle.
Görülmeye değer bir şölen yaptılar.
Yediler içtiler bütün gece."
(İlyada/7 467 +)

"Kadın Pramnos şarabını kardı.
Üstüne tunç rendeyle keçi peyniri ufaladı.
Onun da üstüne beyaz un serpti,
Haydi, buyurun için dedi."
(İlyada/11 623 +)

Pramnos şarabı, antik çağın en fazla bilinen şarabı idi. Ege denizinin İkaros, Lesbos (Midilli) adaları ile Anadolu'da İyonya'da Smyrna (İzmir) yöresindeki bağlarda yetişen üzümlerden yapıldığını biliyoruz.

NEOLITH

Sıradışı Yüzeyler, Sıradışı Özellikler

Mutfak ve banyo tezgahlarında tüm ihtiyaçlarınızın çözümü Neolith. Farklı kalınlıklarda ve renklerde yüzde yüz doğal malzemeden üretilen dünyadaki en büyük ebatlı porselen levhadır. Leke tutmaz, su emmez, bakteri barındırmaz, çizilmez, sıcaktan etkilenmez.

izmer

CE

ADESIGN AWARD · A+AWARD ARCHITIZER · BEST OF HOUZZ · KBB READERS CHOICE AWARDS · MUUUZZ AWARDS · RED DOT AWARD · PIA AWARDS · INSTALLATION AWARDS · BEST OF KBIS

Selçuk Başaran Sk. No:30
Haspolat kavşağı yanı, Lefkoşa
T: 0392 23 35 400 E: info@izmer.com
www.izmer.com / izmerltd

Ispanak ve Karidesli Koniler

MALZEMELER

* 4 Adet Lavaş
* 400 ml Emborg Yemek Kreması (Cooking Cream)
* 2 Yemek Kaşığı Emborg Cook & Bake Butter
* 1 Soğan
* 300 gr Taze Soyulmuş Karides
* 4 Diş Sarımsak
* 2 kg Emborg Organik Ispanak
* ½ Çay Kaşığı Nutmeg (küçük hindistan cevizi)
* 2 Yumurta
* 1 Çorba Kaşığı Mısır Nişastası (½ su bardağı suda çözülmüş)
* Tuz ve biber

HAZIRLANIŞI

Orta ısıda bir tavada, Emborg Cook & Bake'i eritin ve ince kıyılmış sarımsak, ince kıyılmış soğan ve karidesleri ekleyin. Aynı tavaya, küçük hindistan cevizi rendesini de ekleyin ve 2-3 dakika pişirin. Tuz, karabiber ve ıspanakı da harca katarak iyice pişirin. Ateşten alıp, soğumaya bırakın.

Bir kapta, sıvı harcı hazırlamak için yumurta, Emborg yemek kreması, hindistan cevizi, tuz ve karabiber ekleyin. Karışım iyice birleşene kadar çırpın.

Lavaşları ortadan ikiye bölün ve koni şekline getirerek ve (½ su bardağı suda çözülmüş mısır nişastası karışımıyla kapatın. Konileri bir mufin kalıbına koyun.

Her sargı konisini pişmiş ıspanak ve karides dolgusu ile doldurun ve üzerine sıvı karışımdan ilave edin. Konileri fırında 20 dakika 180 ° C'de pişirin.

Afiyet Olsun...

SUNPEX

www.sunpextrading.com

2019 BESLENME TRENDLERİ

TÜM CANLILAR İÇİN EN TEMEL İHTİYAÇLARDAN BİRİ OLAN BESLENME İHTİYACI, YILLAR İÇİNDE DEĞİŞEN KOŞULLARLA BİRLİKTE BİRÇOK FARKLI TARZ YARATTI. ÖZELLİKLE SOSYAL MEDYANIN HAYATIMIZDA KAPLADIĞI YER ARTTIKÇA TRENDLERDEN DE ÇOK KOLAY ETKİLENİR OLDUK. BİRÇOK İNSAN 'SAĞLIKLI BESLENME' KAYGISI TAŞIMAYA BAŞLADI VE BİRÇOK YENİ YÖNTEM GÜN YÜZÜNE ÇIKTI.

Yaşam tarzımızdaki değişikliklerle birlikte en temel ihtiyaçlarımızdan biri olan beslenme alışkanlıklarımızda da köklü değişimler oldu. Zorlu ve stresli iş hayatı, trafik, kirli hava, genel olarak hayat şartlarının zorluğu bu değişimde büyük rol oynuyor. Hızlı dijitalleşme ve sosyal medyanın da yaygın iletişim ve etkileşim sebebiyle trendlerin belirlenmesinde önemli etkisi var. Günümüzde birçok beslenme trendi olsa da yapılan çalışmalar hep aynı noktada birleşiyor. En iyi beslenme şekli, kişinin yaşam tarzına en uygun ve sürdürülebilir beslenme şeklidir. Sofra/Compass Group Türkiye Ülke Diyetisyeni Emel Terzioğlu Arslan, yeni dönem beslenme trendlerini anlattı;

Organik beslenme her dönemin trendi

Organik beslenme aslında yeni bir trend değil, çok uzun zamandır çoğumuzun hayatında. Ve organik beslenmeye özen gösteriyoruz. Bu tarz beslenme yine ilk sıradaki yerini koruyor. Ancak günümüzde organik gıda bulmak ve bulduklarımıza güvenmek oldukça zor. Bu gıdaları satın alırken organik gıda sertifikalarının olmasına dikkat etmemiz gerekiyor. Organik gıdalar, hiçbir kimyasal madde, sentetik ve iyonlayıcı radyasyon gübre kullanılmamış, genetiği değiştirilmemiş gıdalardır. Organik gıdaların yetiştiği topraklar günümüzde uygulanan metotlardan yüzde 50 daha fazla vitamin, mineral ve diğer besin öğelerini içeriyor. Ayrıca organik gıdalar daha yüksek antioksidan kapasitesine sahip. Dolayısıyla bu gıdalar çağımızın vebası kansere karşı koruyucu etki gösteriyor ve hastalık oluşma riskini azaltıyor.

Intermittent fasting

Intermittent fasting, son dönemlerde kilo vermek ve sağlıklı yaşamak için birçok kişi tarafından uygulanan bir yöntem haline geldi. Bu yöntemde bilinçli ve planlı olarak öğünler atlanıyor ve oruç pencereleri oluşturuluyor. En çok tercih edilen iki modeli; "belirli aralıklarda beslenme" ve '2 öğün atlayarak 24 saat aç kalmak'. İlk yöntemde 4,6 ya da 8 saatlik tokluk periyotları var. Yani 24 saat içinde 16 saat aç kalıp 8 saat yemek yenilebilir. Diğer yöntemde ise bir gün normal beslenip diğer gün aç kalınır. Ancak yapılan çalışmalar bu beslenme tarzının diğer kalori kısıtlı diyetlerden daha etkili olduğunu ya da daha fazla ağırlık kaybı sağladığını göstermiyor. Ya da sporcular için performans artırıcı olduğu kanıtlanmamış. Intermittent Fasting'de en uygun yöntem 16/8 yöntemi ancak bu beslenme tarzı hakkında daha çok bilimsel çalışmaya ihtiyaç var.

Ketojenik diyet

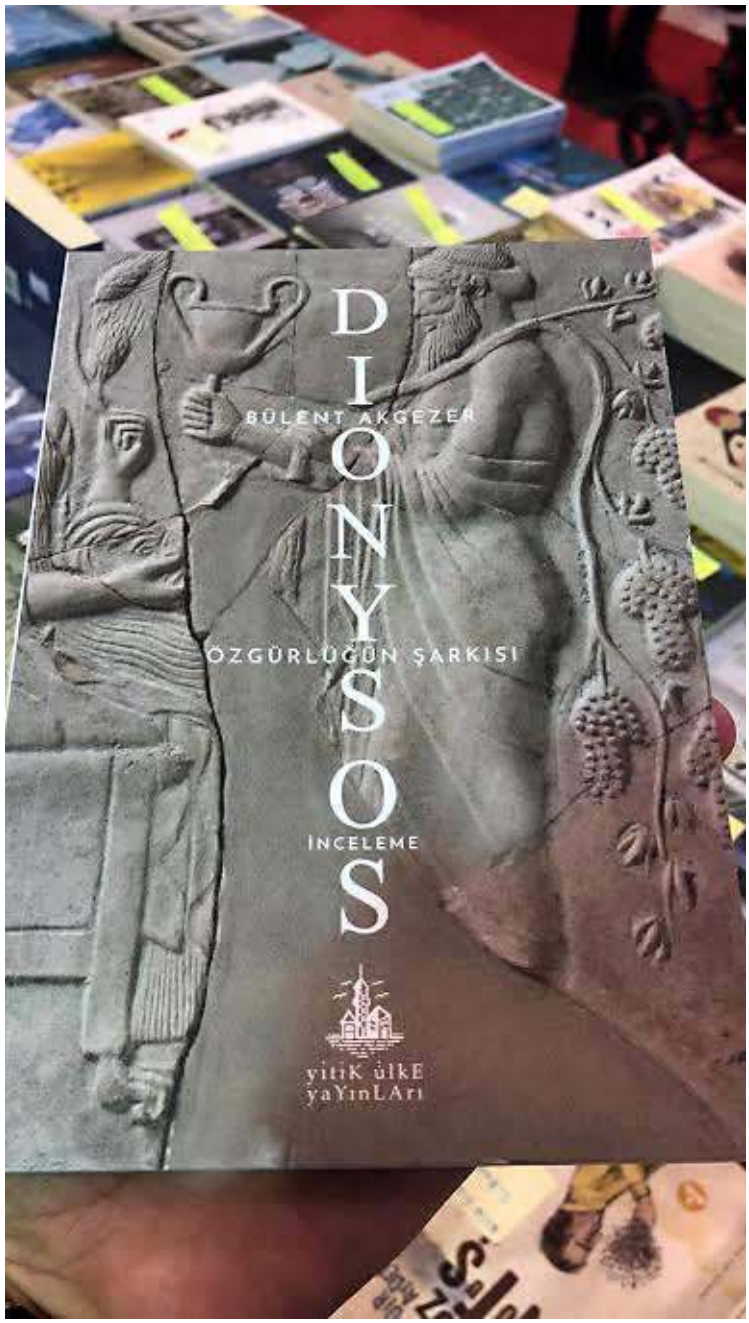
Ketojenik diyet ilk olarak 1920'li yıllarda epilepsi tedavisi için kullanıldı. Günde 50 gr.'dan daha az karbonhidrat tüketimini gerektiren bir beslenme şekli. Bu diyette karbonhidratın yerini yağlar alıyor ve yüksek yağ, düşük karbonhidrat, orta derecede protein içeriyor. Yani aslında bu diyet bilinenin aksine yüksek proteinli bir diyet değil. Kanda uzun süre keton cisimciklerinin bulunması ketozis durumuna, bu durum ilerlerse de ketoasidoza neden olabilir. Ayrıca yüksek protein ve yağ içeren diyetler kalp, böbrek ve kemik sağlığı için risk oluşturuyor. Yani ketojenik diyet bir zayıflama yöntemi olarak kesinlikle kullanılmamalı.

Glutensiz beslenme trendine dikkat

Son dönemde birçok kişi gluten hassasiyeti olmasa bile glutensiz beslenme tarzını benimsemiş durumda. Hatta bu tarz beslenme bir dönem ciddi bir artış gösterince araştırmacılar çölyak hastalığı (gluten alerjisi) olmayan bireylerde glutensiz beslenmenin teşvik edilmemesi gerektiğini açıklamak durumunda kaldılar. Gluten, buğday, arpa, çavdar gibi bazı tahıllarda doğal olarak bulunan bir proteindir. Doktorlar tarafından glutensiz beslenmeyi yaşam tarzı haline getirmesi gereken kişiler dışında diyet yaparken glüteni hayatından çıkaran kişilerde, kalp hastalıkları riskinin arttığı gözlenmiştir. Nedeni ise tam tahıllı gıdaların gluten dışında lif, vitamin ve mineral gibi birçok besin öğesini de içermesidir. Diyette bu besin öğelerinin yetersiz kalması da kalp hastalıkları riskini artırıyor. O nedenle vücudumuzu tanımadan ve doktor görüşü almadan sadece trend olduğu için beslenme şeklimizi değiştirmemiz gerekiyor.

Vegan ve vejetaryen beslenme

Ülkemizde vejetaryen beslenme oldukça yaygın. Son dönemlerde buna vegan beslenme de eklendi. Peki bunlar ne demek? Vejetaryen beslenme tarzını benimseyen kişiler, hayvansal kaynaklı (et, balık, kümes hayvanları vb.) gıdaları tüketmiyorlar. Ancak yumurta, süt ve süt ürünleri gibi hayvansal bazı gıdaları tüketiyorlar. Vegan beslenme tarzındaysa, hayvansal hiçbir gıda tüketilmiyor. Et dışında yumurta, bal, süt ve ürünleri gibi hayvansal hiçbir gıdanın diyette yeri yok. Bu iki beslenme şeklinde de meyve, sebze, tam tahıllar ve bitkisel proteinler yoğun olarak tüketildiği için bağışıklık sistemi güçleniyor. Genellikle kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, diyabet, obezite ve bazı kanser türleri vejetaryen veya vegan beslenenlerde vejetaryen/vegan olmayanlara göre daha az rastlanıyor. Ancak bu beslenme tarzı her zaman çok sağlıklı bir beslenme tarzı anlamına gelmiyor. Bu kişiler dönem dönem kan tahlili yaptırmalı ve besin öğelerinin yeterli alımına dikkat etmeliler.



DIONYSOS ÖZGÜRLÜĞÜN ŞARKISI

İnceleme
Yazan: Bülent Akgezer
Yitik Ülke Yayınları

Tuhaf bir tanrıdır Dionysos. Bir ölümlüden doğmuştur. Tanrılar panteonuna geç katılmıştır. Diğer tanrılar gibi ambrosia yemez, nektar içmez, hatta onlarla beraber Olympos'ta oturmaz bile. Bereket ve bolluğun, asmanın, üzümün, şarabın, coşkunun, esrimeyle kendinden geçmenin, taşkın hareketlerin, gizemin, sahne sanatları ve tiyatronun, eğlencenin hatta en ilkel erotizmin, dehşet dolu vahşi kurban eylemlerinin hâkim olduğu ayinlerin tanrısıdır. Bu yüzü ile doğanın ve insanların arasında görünmeyi yeğler.

Sıradan halk yığınları tarafından peşinden en çok gidilendir. Belki en sevilen değildir ama intikamcı kişiliğine karşın en az korkulandır. Hâkim sınıfların endişe kaynağı, alt sınıfların yaşamın sıkıntılarını hafifletme nedenidir. Halk yığınlarının en fazla bağlandığıdır. Bu görünümüyle tam bir devrimcidir.

"Bir evin olsun, bir karın bir de öküzün,
Karını parayla satın al ki
Gereğinde yürüsün öküzün arkasından..."

Diye kadının sosyal ortamdaki yeri hakkında uyaran nasihatçilere karşın kadınlara özgür bireyler olduklarını hatırlatmış onları düzenden koparıp doğanın kucağına atmıştır.

Elbette bu özgür ruhları hareketlendiren sadece şarap değildi. Asıl özgürlük ile esrime halinin tam da kendisiydi tanrının yarattığı.

2019

YILBAŞI ÖZEL EĞLENCE PROGRAMI

MERİT
Lefkoşa
Hotel & Casino
★ ★ ★ ★ ★
10. Yıl

SULTAN RESTAURANT

Ayşegül Zaim
Adil Gür
Oryantal Alisiya Favori
Özel Yılbaşı Menüsü

OTTOMAN KEBAB HOUSE

Fasıl Ekibi
Oryantal Alisiya Favori
Zengin Meze ve Kebap Çeşitleri
Limitsiz Yerli Alkollü - Alkolsüz İçecek

NET HOLDİNG A.Ş. Kuruluşudur.
www.merithotels.com meritlefkosahotel meritlefkosa +90 392 600 55 00 600 80 00 Lefkoşa / KKTC

Balkabaklı Mousse

Malzemeler
Crumble için
35 gr tereyağı
35 gr bardağı un
2 yemek kaşığı toz şeker
1 tutam zerdeçal
1 tatlı kaşığı kişniş tohumu

Mousse için
200 gr Bitter kuvertür çikolata
4 adet Yumurta
30 gr Tereyağı
50 gr Toz şeker

Balkabağı Püresi için
100 gr balkabağı
75 gr toz şeker
75 gr su
1 çay kaşığı toz tarçın

Hazırlanışı
Balkabağı püresi için
Balkabaklarını küçük küpler halinde doğrayın.
Minik bir tencereye doğradığınız balkabağı, toz şeker koyup orta ateşte pişirin.
Piştikten sonra, toz tarçını ekleyin, harcınızı bir ezme aparatıyla ya da bir çatal yardımıyla ezin.

Crumble için
Un, tereyağı, toz şeker, toz zerdeçal ve kişniş tohumlarını parçalayıcınızın içerisinde karıştırın. Parçalı hamur kıvamına geldiği zaman yağlı kağıt arasında bir merdane yardımı ile açıp, fırın tepsinize yayın ve 180 derece ısınmış fırında pişirin 10 dakika da bir çatal yardımı ile ezerek 20 dakika iyice pişirin.
Pişen crumble hamurunuzu kenara alıp soğumaya bırakın.

Mousse için
Çikolatayı bainmarie usulü eritin ve tereyağını ekleyin.
Yumurtaların sarısı ve beyazını ayırın.
Yumurta sarısını şekerin 15 gr'ı ile çırpın ve sıcak çikolata tereyağı karışımına temperleyin.
Yumurta beyazını kalan 35 gr şeker ile mikserdehigh-peak olana kadar çırpın.
Yumurta beyazını karışıma çırpmadan yavaşça folding metoduyla karıştın.

Birleştirmek için
Servis kabına 1 kat mousse, 1 kat Kabak püresi, yine 1 kat mousse koyun, üzerine biraz crumble serpip servis edin.

Ünlü şef Arda Türkmen'den Paşabahçe ürünleri eşliğinde yeni yıl sofralarının gözdesi olacak kolay; fakat birbirinden lezzetli yılbaşı mezelerinin reçetelerini ve püf noktalarını verdi.

MERRY CHRISTMAS

Muhammara

Malzemeler

2 su bardağı ceviz
1 su bardağı sarı leblebi
2 yemek kaşığı acı biber salçası
1 yemek kaşığı domates salçası
2 diş sarımsak
½ su bardağı zeytinyağı
10 gr tahin
1/2 çay kaşığı kimyon
Tuz
Karabiber

Hazırlanışı

Leblebiyi rondoda toz haline gelinceye kadar iyice çekin ve süzgeçten geçirerek eleyin.
Cevizin yarısını sarımsak ile birlikte rondodan geçirin ve iyice parçalayın.
Cevizin kalan yarısını bıçakla kesin,
biraz dişe gelecek parçalar kalmasına özen gösterin.
Tüm malzemeyi bir karıştırma kabında güzelce yoğurun ve bir kaşık yardımıyla porsiyonlayarak servis edin.

Mütebbel

Malzemeler

2 adet patlıcan
2 yemek kaşığı tahin
1 adet limonun suyu
2 diş sarımsak – ezilmiş
10 gram maydanoz
10 gr zeytinyağı
150 gr süzme yoğurt
20 gr çam fıstığı
Tuz
Karabiber

Hazırlanışı

Patlıcanları ocağın üzerinde közleyin.
Kabuklarını soyun ve uzunlamasına ince ince kıyın.
Patlıcan, tahin, limon suyu, ezilmiş sarımsak, tuz, karabiber ve yoğurdu bir kapta karıştırın.
Servis edeceğiniz tabağa alın.
Küçük bir tavada çam fıstığını hafif kavurun.
Maydanozu ince kıyın.
Tabaktaki mütebbelin üzerine çam fıstığı ve maydanozu ve zeytinyağı ekleyerek servis edin.

PEKMEZLİ KEK

Ayşen**Atabey**

Malzemeler

1 adet yumurta
3/4 su bardağı toz şeker
Yarım su bardağı süt
Yarım paket tereyağı
2 çay kaşığı kabartma tozu
1,5 su bardağı un
1 çay kaşığı tuz

Üzeri için:

3 yemek kaşığı pekmez
Yarım su bardağı toz şeker
1 yemek kaşığı tereyağı
1 yemek kaşığı un
1 yemek kaşığı tarçın
Yarım su bardağı dövülmüş fındık içi

Hazırlanışı

Malzemelerin hepsi derin bir karıştırma kabının içinde iyice çırparak karıştırın. Pürüzsüz ve boza kıvamında bir kek hamuru elde edin.

Kek kalıbınızı veya 25-30 santimetre çapındaki yuvarlak ya da bu boyutlara yakın kare, dikdörtgen kalıbınızı iyice yağlayın. Yukarıda hazırladığınız kek harcını bu kalıba boşaltın. Bir taraftan fırını 175 derece sıcaklığa ayarlarken bir diğer taraftan da kekin üzerine koyacağınız sosu hazırlayın.

Bunun için derin bir kasenin içinde pekmez, toz şeker, yağ, un ve tarçını karıştırın. Bu katı kıvamlı karışımı tepsideki kekin üzerine yayın. En üste ise dövülmüş ceviz içi ya da fındık içini serpiştirin.

Önceden ısıtılmış fırında 35-40 dakika kadar pişirip, hemen fırından çıkarın. Soğuyunca dilimleyip servise sunun.

Afiyet Olsun...

RAKI

'RAKI İÇMEYEN BİRİSİNİN TÜRKİYE'Yİ,TÜRKLERİ ANLAYABİLDİĞİ, SEVEBİLDİĞİ İDDİASINA İNANMAK ZORDUR.'

STEPHEN KİNZER
(Yazar, Gazeteci Ve Akademisyen)

İçkilerin Mis Kokulusu, Türk'ün Aslan Sütü;

METİN**SİLMAN**

Ünlü Amerikalı akademisyen ve yazar Stephen Kinzerin tespiti doğrudur. Sanırım bir yıl kadar önce gazeteci (kendisine tarihçi denilmesini istemiyor) Murat Bardakçı 'Türkün içkisi Rakı değil şaraptır' derken sanırım Osmanlı üst sınıfınnın tercihinden etkilenmişti. Gerçektende Osmanlı'da şarabı semeyen, içmeyen sultan ve halife nerdeyse yok gibiydi. Fatih Sultan Mehmet'in babası 2.Murat'ın, Mercimek Ahmet'e Türkçe'ye çevirttiği Kabusnamede şarabın nasıl içilmesi gerektiği konusunda uzun, uzun bilgiler ve öğütler vardır.

Osmanlı Divan şiiri şarap methiyeleriyle doludur. Uygurlardan beri eski Türkler de şarabı daha Rakı icat edilmeden önce sevmişler ve bennimsemişlerdi. Fakat Uygurlar'da da Osmanli'da da bunu yapanlar daha çok üst ve orta-üst gelir sınıflarının mensıplarıydı. Divan şiiri de zaten onlar için yazılıyor, onlar tarafından okunuyordu. Muhtemelen Selçuklular devrinde rakı icat edilene kadar bu sınıflara mensup olmayan Türk'ün içkisi, Ziya Gökalp'ın da dediği gibi 'Köpüklü Kımız' ve onun eskitilmiş ve böylece alkolü artırılmış şekli olan 'Arak'tı.

Türkiye'de 14 Mayıs 1950'den sonra Adnan Menderes'in başbakanlığı ile birlikte başlayan

'Yeni Cahiliye Devrinin' en büyük iki özelliğinden birincisi devrim düşmanlığı ise ikincisi de Arap- perestliktir. Menderes muhtemelen kendi kültür yoksulluğunu biraz olsun kamufle edebilmek için yerli yersiz Osmanlıca lugat parçalamayı adet haline getirmişti.

Onun bu hastalığı o devirde, özellikle gerici çevrelerde süratle yayılmıştı. O kadar ki orijini Türkçe 'Turfanda (yani Turfan bölgesinden demek) sözcüğünden gelen 'Turfanda' kelimesini Arapça'da 'Genç', 'Taze' ve 'Acemi' anlamına gelen 'Turfa'sözcüğüne bağlamaya çalıştılar. Bu taifenin bu günkü kalıntıları da bu taifenin bu günkü kalıntıları da, hala dahaTürk ve Moğolların İslamdan ve Arap emperyalizminin yayılmasından yüzlerce yıl önceden kullanmakta oldukları 'Arak' sözcüğünü de Arapça 'Araq' sözcüğü ile özdeşleştirmeğe çalışıyorlar. Halbuki aşağıdaki örneklerden de görüleceği gibi Arak'a benzer bir çok kelime bir çok dilde vardır;

Araq , Azeri ve Ermenilerde ' Vodka ' alamına gelir,

Arrak, Endonezyada pirinç şarabının adıdır,

Balide Hindistan Cevizi çiçeğinden yapılan içkiyede arak derler.

Araq Arapçada 'ter' demektir ve Rakı anlamını sonradan almıştır.

Grinlandda ise Arak 'küçük' demektir.

Aslıda Arapça'da sadece Rakı'ya değil, damıtılmış her içkiye asıl anlamı 'ter' olan 'Arak' derler. İmbikle damıtma işlemini gören ve bilen herkes bunun nedenini kolayca anlayabilir. Ben ilkokuldayken, annemin bir imbiği vardı. Bu imbikle gül zamanı gülsuyu, turunç çiçeği zamanında ise çiçek suyu çıkartılırdı.

Bu işlem şöyle yapılırdı: Önce İmbiğin hazinesine içinde bol miktarda gül veya narenciye çiçeği (tercihen turunç) yaprakları içeren su doldurulurdu . O su ısıtılınca çıkan buhar imbiğin daracık borusundan geçerken, o borunun çevresindeki hazneye konan su vasıtası ile soğutulur ve damlalar halinde akan kokulu su alttaki şişe veya kaplarda toplanırdı.

Eski çağlarda meyve suları da benzer işlemlerle fermente edildikten sonra alkollü içkiye dönüştürülüyordu. Yani 'Arak', yani 'Ter' işte tıpkı gülsuyu veya çiçek suyu gibi o imbiklerden damlayan sulardı.

Osmanlı Divan Edebiyatı şairleri en çok İran şairlerinden etkilenmiştir. İran şiirinin baş teması ise bilindiği gibi aşk ve şaraptır. Bu bizim divanlarımızda da öyledir, Klasik Türk Musikimizde de. İşte bu yüzden o kadar aramama rağmen Divanlarımızda da Klasik ve Neoklasik Musikimizde de aşağıdaki iki şahane örnekten başka Rakı ile ilgili bir tek eser bulamadım.

Güfte son büyük rubai şairlerimizden Cemal Yeşil'in bir rubaisi. Beste bence, Dede Efendi sonrası bestekarların en büyüklerinden biri olan Refik Fersan'ın, yorum ise XX. Yüzyılın en büyük çellistlerinde Gaspar Cassado'nun 'Başka bir alemden geliyor' diye tarif ettiği sesin sahibinin, yani Üstat Münir Nurettin Selçuk'un.. Refik Fersan da zaten bu güzel mahur besteyi ona ithaf etmişti.

Ver saki tazelendi derdim bu gece
Bir tek daha ver sorma gelen kim bu gece
Çok pek çok uzak gitmediğim görmediğim
Bir yerden hasretinle geldim bu gece.

Şimdi içkiyle, hele hele Rakı ile pek aşina olmayanların 'Hani bu rubaide Rakı'nın adı geçiyor mu?' diye sorduklarını duyar gibi oluyorum; Geçiyor efendim, bilen bilir, içki literatüründe 'Bir Tek' tabiri sadece ve sadece 'RAKI' için kullanılır!

Orhan Veli öncesi Türk şiirinde ise 'Rakı' sözcüğüne yine sadece bir kez, Yahya Kemal'in o benzersiz 'Yol Düşüncesi' adlı eserinde rastladım. Bakın hayatın sonunu düşünürken ne diyor o yüce şair:

Ne Şam semasını yalelli dolduran şarkı
Ne Zahle'nin üzümünden çekilmiş eski Rakı
Felekten özlediğim zevki veriler hey hat
Bu hali yaşta değil başta farzeden bir zat
Dedi insana çarmıhta haz verir iman
Dedim Hazret-i İsa'da geç imiş o zaman

Tam da insanı şişelere, bardaklara yöneltecek bir yoldüşüncesi değil mi? Günümüzde Rakı Türkün en popüler içkisidir ama; bu içkinin tarihi Kımızdan da, Arakran da, Şaraptan da yenidir.

Rakı'nın icadı konusundaki en yaygın rivayeti şöyle özetleyebiliriz: Malazgirtten sonra güneye, Kuzey Irak'a, Kuzey Suriye'ye yerleşen Selçuklu Türkleri, özellikle bunların üst sınıfları, buralarda da şarabı üretmeğe, içmeye devam ettiler.

Antik çağlardan buharın icadına, sanayi devrimine kadar geçen uzun sürede şarabın imalat metotları pek değişmedi. Zengin sofralarının en lezzetli süsü olan bu nadide içkinin imalatı önce taştan oyulmuş büyük teknelere konulan küfelerce üzümün ayakla ezilmesiyle başlardı. Şarap işte bu süreçle elde edilen şıradan yapılırdı.

Hemen hemen her hoca, her ekonomi dersine yaklaşık şöyle sözlerle başlar: 'İnsanların ihtiyaçları sınırsız fakat olanakları sınırlıdır. Ekonominin konusu işte bu sınırlı olanaklarla sınırsın ihtiyaçları karşılama gayretlerinin girişim ve metotlarıdır.'

XXI. Yüzyıla gelene kadar, mutlu yüzde beş'i, hadi hadi yüzde 10'u bir yana ayırırsak insanın en önemli endişesi, en önemli ihtiyacı kendisinin ve ailesinin karnını doyurabilmekti.

Atalarımızın göçer-gezer evrelerinde bu pek o kadar müşkil bir sorun değildi. Fakat yerleşik hayata geçilipte 'özel mülkiyet' yaygınlaşınca bu durum süratle değişmeğe başladı.

Özellikle Batıda, özellikle 1066'da İngiltere'yi fetheden Fatih William'ın 1086'da yaptırdığı tapu-kadastro çalışmalarını topladığı 'Domesday Book' gibi girişimler Avrupa'daki toprak mülkiyetine bir tür resmiyet kazandırmıştı. İngilterede, o devirden ta Napolyon harplerine kadar yapılan reformlarla da bu sistem hem geliştirilmiş hem de katılaştırılmıştı. Tarımsal üretimin büyük ölçüde artmasına yol açan bu sistemin yan etkisi ise zengini daha zenginleştirmek, fakiri de daha da fakirleştirmek olmuştu.

Topraksız köylü toprak sahiplerinin tarlalarında, bahçelerinde karın tokluğuna çalışıyorlar ve onların kendileri için yaptırdıkları sağlıksız kulübelerde yaşıyorlardı. Kulübelerinin kiralarını da ödedikten sonra ellerinde kalan para ise çoğu kez çocuklarının maişetine bile yetmiyordu. Bu durumda çocuklar da ta küçük yaşlardan itibaren çalışmak zorunda kalyorlardı. Çocukların bu emeklerine karşı aldıkları ücret ise çoğu zaman zengin ailenin yemek artıklarından ibaretti. Bu artıklardan çıkan etler çoğu zaman ailenin tek protein kaynağı oluyordu. İngiltere için verdiğim bu örnek Ortaçağ ve Yeniçağ daki tüm ülkeler ve tüm toplumlar için de geçerliydi.

Fakir, fukaranın karın doyurabilmek için fırsat kolladığı tek kaynak sadece zengin konaklarının artıkları değildi elbet. Ayak altında ezilip de şırası alınan üzüm posası da önemli ve değerli bir kaynaktı. Şarabın sadece adını duyan insanlar zamanla topladıkları bu posaların bekletilince mayalandığını fark ettiler. Ve RAKI böylece yavaş yavaş dünya içkileri arasındaki hak ettiği yeri almağa başladı.

Kısa sürede Osmanlı İmparatorluğu'nun en makbul, en popüler içkisi olan Rakı önceleri haram sayılmıyordu. Kanuni'nin Şeyhülislamı Ebu Suud şarap dışındaki tüm alkollü içkilerin, şarhoş etmeyecek miktarda içilebileceği konusunda bir fetva vermişti.

Peygamberin din konusunda yorum yapacak, hüküm verecek olanları 'Zorlaştırmayın, kolaylaştırın!' diye uyardığı hatırlanırsa kahveyi bile haram sayan bu yobazın alkollü içki fetvasının nedenini anlamak pek te kolay olmasa gerek.

Günümüzde Rakı ve anason nerdeyse artık ikiz kardeşler gibi duruyor. Fakat Osmanlı'da imparatorluğun son zamanları dışında durum hiçte öyle değildi. Rakı'ya anason dışında da karanfil, zencefil, tarçın, nane, reyhan gibi aromalar ve elma, erik ve armut gibi tatlandırıcılar da katılabiliyordu.

'Seyahatnameye' göre Evliya Çelebi zamanında sadece İstanbul'da yüzden fazla 'Arakyan Esnafı' vardı. Kadın erkek, yoldan geçen herkes bir arakyan esnafının dükkanının önünden, beğendiği Rakı'dan bir veya birkaç yudum içmeden geçmezdi.

Arakyan esnafının müşterileri daha çok orta ve üst sınıflardı. Fakir, fukara ise Rakı'sını daha çok 'Ayaklı Meyhane' diye adlandırılan seyyar satıcılardan içerlerdi. Bunların sattıkları ucuz Rakı'lar çoğu kez incirden ve aromasız olarak üretilirdi.

Osmanlı'da alkolün sık sık yasaklanmasının nedeni; çoğu 4. Murat gibi hem alkol hem de afyon tutkunu olan halife-sultanların dindarlığından ötürü değildi. Bunlar da tüm kötü yöneticiler gibi bir kalabalık korkusu içinde yaşıyorlardı ve halkın biraraya gelebildiği meyhane ve kahvehane gibi yerler, özellikle işlerin kötüye gittiği zamanlarda onların kabusu oluyordu. Osmanlı'da özellikle İstanbul'da, kahvehane ve meyhanelerin sık sık kapatılmasının esas nedeni işte bu korkuydu.

Amerikalılar'ın meşhur bir ata sözü vardır: "There is no such thing as a free linch' (Bedava yemek diye bir şey yoktur) Yani her işin bir faturası vardır.

Öyle sık sık meyhane ve kahvehane kapatmanın faturası da azalan vergi gelirleriydi. Yani saray hazinesi her sıkıya girdiğinde bu gibi yasaklı yerler yeniden açılıyordu.

Türkiye'de alkol yasağı en son 14 Eylül 1920'de Meclisteki gerici grupun liderlerinden, azılı Mustafa Kemal Paşa düşmanı Ali Şükrü'nün önerdiği bir teklifle yasalaşmıştı.

Devrin Maliye Vekili (Bakanı) Ahmet Ferit Bey, tarihe 'Men-i Müskirat Kanunu ' (Sarhoş Edici Maddeleri Yasaklama Yasası) adı ile çıkan bu yasaya, 'Zaten 20 milyon bütçe açığımız var siz alkolden alacağımız vergileride kaldırıyorsunuz ' dese de feryadını duyuramadı.

Men-i Müskirat kanunu Türkiye'de içki içilmesini önleyemedi. Hüseyin Rahmi Gürpınar'a göre, bilakis içki içmeyi özendirdi. En çok yasak içki üretenlerden birisi devrin Ankara Polis Müdürü Dilaver Bey'di. Müdür Beyin ürettiği enfes Rakı'ların en sadık müşterileri ise, aralarında o yasaya oy verenler de olan, milletvekilleriydi.

Yasa 'İki Ayyaşın(!!..)' *onayıyla 9 Nisan 1924'de kaldırıldı.

Günümüzde Türkiye'de üretilen Rakı'lar sık sık dünyanın en iyi anasonlu içkiler ödüllerini almaktadırlar.

İşte onların
RAKI KURALLARI;

Rakı deyince hiç şüphesiz akla başta iki isim gelir: Ahmet Rasim ve Aydın Boysan. Rakı sofrasının adab-ı muaşeretini öğrenmek için bu iki ünlü isimden daha güvenilir kaynak aramak abesle iştigaldir.

- Rakı sofrasının hakimi genellikle yaşça en büyük olandır.
- Rakı sarhoş olmak için değil muhabbet için içilir.
- Rakı sofrasında şahsi problemlerden konuşulmaz, onlara çare aranmaz.
- Rakı sofrasında memleket ve dünya meseleleri konuşulur . Onlara çözüm aranır.
- Rakı sofrasının mezeleri, özellikle soğuk mezeleri daha çok göz zevki içindir.
- Rakı sofrasının sıcak mezelerine de aç kurtlar gibi hücum edilmez.
- Rakı sofralarında çakırkeyf olmağa başlanınca frene basılır.
- Rakı sofrasında yalnız Klasik veya Nro-Klasik Türk Musikisi dinlenir. Tercih edilen makamlar Rast veya Nihaventtir.

Osmanlı döneminde ramazanlarda meyhaneler kapalıydı . Bu kapılar yalnız ve sadece hatırlı müşteriler için aralanırdı.

Bir ramazan akşamı Ahmet Rasim ve birkaç arkadaşı kapıları kapalı bir meyhanenin bahçesinde demleniyorlarmış. Meyhanenin daimi müşterilerinden, fakat Ahmet Rasim'in pek de sevmediği birisi bahçe fenerinin yandığını görünce kapıyı ısrarla çalmağa başlamış Kapıyı açan meyhaneci onu görünce 'Bu akşam cenazemiz var, kapalıyız' deyince adam 'Ya içerdekiler ne oluyor?' diye sorunca, cevabı oturduğu yerdem Ahmet Rasim vermiş: Biz rahmetlinin akrabalarıyız, kederimizi bastırıyoruz.

Şu İki fıkra da Büyük Atatürk'ten

Mürteciler pek bilmez ama Büyük Atatürk savaş zamanlarında, büyük krizlerin yaşandığı zamanlarda ne içki içer, ne de yanında içilmesine müsamaha ederdi. Bir kerresinde yine bir kriz zamanında bir yemek sofrasında Celal Bayarı bir bardak şarap istedi diye haşlamıştı.

İzmir'in kurtarılışından bir kaç gün sonra bir otelin körfeze nazır bir salonunda Rakı'sını yudumlarken garsonu çağırmış ve sormuş;

-Kral Konstantin hiç buraya gelip Rakı içti mi?

-Hayır Paşam.

-İzmir'i niye almış öyleyse?'

Eşekliğinden Cumhuriyetin ilk yıllarında öğle yemeğinde Rakı'yı biraz fazlaca demlenen bir milletvekili biraz dinlenip ayılmak için bir yer ararken aklına o saatlerde Türk Ocağında verilen bir konferansa davetli olduğu gelmiş ve arka sıralarda biraz kestirmek amacıyla oraya yönlenmiş.

Aradığı gibi arkaka sıralarda bir yer bulmuş ama kalabalıktan uyuyamamış ve mecburen o da konferansı dinlemeğe başlamış. Konu alkolmüş.

Konuşmacı tezini güçlendirmek için salondakilere şöyle bir soru sormuş:

-Şimdi buraya bir eşek getirsem ve önüne bir kova Rakı ve bir kova da su koysam hangisini içer?

Cevap gecikmemiş:

-Suyu içer.

Aldığı yanıttan memnun olan konuşmacı ikinci sorusunu sormuş:

-Peki neden?

Bu sefer yanıtı Milleti Vekili vermiş;

-Eşşekliğinden!..

Olay Atatürk'e ozaman henüz var olan Gazi Orman Çiftiği2nde bir sofradayken anlatılmış. Milletvekilinin cevabını pek beğenen büyük insan, o sırada gördüğü bir çocuğu çağırarak aynı soruyu sormuş. Sofradaki bardakları gören çocuk biraz tereddütten sonra 'Rakıyı içer' deyince Yüce Atatürk kahkahayı basmış ve 'Aman sakın nedenini sormayın demiş.

Bu olayı daha yeni öğrenen gerici ve espirinin 'E'sinden habersiz bir politikacı, aklınca o büyük insanla alay etmek için bunu önüne gelene anlatmış

Nefi Efendi boşuna mı demiş:

İdrak-i meal bu küçük akla gerekmez
Zira bu terazi o kadar sikleti çekmez
(İdrak, anlayış bu küçük akla gerekmez
Zira bu terazi bu kadar ağırlığı çekmez)

Rakı bahsini Orhan Velisiz kapatmak ne mümkün...

ESKİLER ALIYORUM
Eskiler alıyorum
Alıp yıldız yapıyorum
Musiki ruhun gıdasıdır
Musikiye bayılıyorum

Şiir yazıyorum
Şiir yazıp eskiler alıyorum
Eskileri verip musiki alıyorum
Bir de Rakı şişesinde balık olsam

BİR TEK DAHA VER SORMA GELEN KİM BU GECE !.....

Sağlığınıza efendim. Tüm kadehler sizin için kalksın .

SUNPEX
www.sunpextrading.com

ORGANİK SEBZELERİ Seviyoruz

EMBORG
1947'den beri

Gerçek lezzeti evinize getiren marka

Küçük Esnaf Sanayi Sitesi, (BRTK arkası) Hasan Alçıcıoglu Sokak, No: 30. Hamitköy / Lefkosa

Dünya Makarna Şampiyonası'nın galibi

ABD'li şef Carolina Diaz oldu

Milano'da 7'ncisi gerçekleştirilen Dünya Makarna Şampiyonası, sergi, yemek şovları, tadım aktiviteleri ve konferanslarla lezzet şölenine dönüştü. Dünyanın dört bir yanından yetenekli şeflerin iki gün boyunca hünerlerini sergilediği şampiyonanın galibi, domates soslu spagettiyi yeniden yorumlayan Amerikalı şef Carolina Diaz oldu.

Küresel gıda lideri Barilla'nın düzenlediği Dünya Makarna Şampiyonası, Milano'da gerçekleştirildi. 18 genç yetenekli şefin kıyasıya mücadele ettiği şampiyonanın galibi 34 yaşındaki Amerikalı şef Carolina Diaz oldu. Diaz, yeniden yorumladığı Domates Soslu Spagetti tarifiyle Michelin yıldızlı jürinin kalbini fethetti.

İki gün süren kıyasıya mücadele ardından final turunda 33 yaşındaki Pekinli şef Toby Wang ile yarışan Carolina Diaz, şampiyonluğu üç farklı domates türü kullanarak hazırladığı eşsiz makarna tarifiyle kazandı. Şampiyon şef Carolina Diaz, "İtalyan mutfağının vazgeçilmez lezzeti makarnaya kendi yorumunu katarak şampiyonayı kazanan ilk kadın olduğum için gururluyum. Kadınların çalışmalarının tüm dünyada duyulmasının zamanı geldi" dedi.

Yemek yapma becerilerini babasına borçlu olduğunu söyleyen Carolina Diaz, Chicago'da kalabalık bir Meksikalı ailede büyüdü ve lokantalarda aşçı olarak çalışarak kariyerine başladı. İtalyan mutfağına ilgisi 2012 yılında başlayan Diaz, 2016 yılında Chicago Sanat Enstitüsü'nün Terzo Piano takımına Chef di Cucina olarak katıldı. Yetenekli şef, Orta Batı etkisiyle hazırladığı lezzetli Akdeniz yemeklerini pişirmek için yerel, organik ve sürdürülebilir ürünler kullanmayı tercih ediyor.

PASTA WORLD CHAMPIONSHIP

Barilla

MASTERS OF PASTA

Jamie Oliver'dan mutfaklarda israfı azaltacak 4 püf noktası

HOTPOİNT VE JAMİE OLİVER İŞBİRLİĞİYLE HAYATA GEÇİRİLEN UNUTULMUŞ GIDALARA TAZE FİKİRLER PROJESİ KAPSAMINDA ÜNLÜ ŞEF, GIDALARIN ÇÖPE ATILMASININ ÖNÜNE GEÇECEK İPUÇLARI PAYLAŞIYOR.

Dünyada her geçen gün daha fazla gıda israf edilirken, Hotpoint ve Jamie Oliver'ın başlattığı 'Unutulmuş Gıdalara Taze Fikirler' girişimi, tüketicilerin alışveriş, saklama ve pişirme deneyimlerinde bir dönüşüm gerçekleştirerek gıdaların çöpe gitmesini engellemeye odaklanıyor. Herkesi mutfakta bir 'gıda israfı ninjası' olmaya davet eden ünlü şef Jamie Oliver, paylaştığı 4 püf noktasıyla, dünyamızın geleceği için gıda yolculuğunda daha özenli kararlar alma konusunda ilham kaynağı oluyor.

1. Buzdolabınızdan bütünüyle yararlanın

Öncelikle, buzdolabına gerçekten buzdolabında saklanması gereken şeyleri koymalısınız. Patates gibi yiyecekler, kiler ya da mutfak dolapları gibi ışık almayan ve kuru ortamlarda saklanabilir. Domatesler ise biraz güneş ışığı ile lezzet kazanır, bu nedenle onlara pencere kenarında bir yer ayırabilirsiniz. Buzdolabında saklama gerekliliği olan diğer tüm gıdalar içinse dolaptaki en iyi yeri seçtiğinizden emin olun. Isınan hava yükseldiğinden, et ve balığı buzdolabının daha soğuk olan alt kısımlarında, süt ürünlerini orta raflarında, çeşnileri ve ev yapımı salata sosları gibi ürünleri de buzdolabını açar açmaz ilham vermesi için en üstte ve kapı içi raflarında tutun.

Sebzelerin Sebzelik gibi doğru çekmeceye yerleştirilmesi taze, diri ve lezzetli sebzelere sahip olmanın anahtarıdır. Bu çekmece meyve ve sebzelerin doğal olarak ürettiği etilen gazını dışarı atarak, her şeyin çok daha uzun süre taze kalmasını sağlar. Bugün tüm dünyada üretilen meyve ve sebzelerin neredeyse yarısının israf edildiği düşünüldüğünde, çeşitli teknolojik sistemler ve doğru düzenleme ile yiyeceklerin çöpe gitmesi ciddi oranda önlenebilir. En basit kural olarak buzdolabınızı 4 °C veya daha altında sıcaklığa ayarlamayı deneyin.

2. Toplu pişirme

Sağlıklı bir çorba veya güzel bir makarna sosu yaparken, büyük miktarlarda hazırlayıp ilerleyen günlerde çabuk bir öğün için bir kısmını saklamak, gıda israfına karşı önemli bir gelişme kaydetmenizi sağlar. Eve geldiğinizde ve hızlı bir çözüme ihtiyacınız olduğunuzda hayat kurtarıcı olabilir. Bolonez sos gibi tamamlayıcıları tek seferde çok miktarda yapıp porsiyonlara bölerek saklayabilirsiniz. İnce ve düz bir şekilde paketleme yapmak, hızlı bir şekilde donmasına ve çözülmesini imkan verecektir. Ayrıca, kalan yemeklerinizi bir başka zaman için dondurmak, yiyecek en iyi durumdayken duraklatma düğmesine basmak gibidir. Dondurucunuzu, özellikle boş vaktinizin bol olduğu zamanlarda sağlıklı ve lezzetli ev yemekleri ile düzenli olarak doldurduğunuzda, zengin bir menü sizi hazırda bekliyor olacaktır.

3. Yiyeceklerinizi dondurun

Dondurucunuz yiyecek saklama ve israfı engelleme konusunda en iyi dostunuzdur. Adeta taze yiyeceklerin besin değerlerini ve lezzetini hapseden bir zaman kapsülüdür. Bir miktar meyveniz varsa ve çürümeye yüz tutmuşsa, saklama kabına koyup dondurucuya atın. Başka bir güne meyveli içecek hazırlarken işinize yarayacaktır. Bir başka püf noktası ise, taze otları bir buz kalıbına doğrayıp, üzerinde zeytinyağı gezdirip dondurmaktır. Dondurucunuza koyabileceğiniz şeyler için bir sınırlama olmadığını unutmayın.

4. Artanlara can katmak

Bazen buzdolabınıza baktığınızda, ne yapacağınızı bilemediğiniz artmış yiyeceklerle karşılaşırsınız. Evlerde en fazla israf edilen artan yiyeceklerden biri ettir. Etler arasında ise en fazla atılan gıda tavuktur ve aslında artan tavuklarla yapabileceğiniz sayısız yemek vardır. Harika erişteler, lezzetli salatalar, nefis bir tavuklu çorba bunlardan sadece birkaçı. Artan yiyeceklerle yaratıcılığınızı konuşturun; belki de ailenizin yeni favori yemeğini bu şekilde keşfedebilirsiniz.

"DÜNYA ÜZERİNDE EN İYİ SINGLE MALT WHISKY'LERİ, BELGELİ BİR ŞEKİLDE ÜRETEN BİR FİRMADIR. EN FAZLA ÖDÜL ALMIŞ WHISKY'LERDEN BİR TANESİDİR. 1960'LARDA GLENFIDDICH YAPMAYA BAŞLAYANA KADAR 'SINGEL MALT' DİYE BİR WHISKY ÇEŞİDİ YOKTU"

Glenfiddich Küresel Marka elçisi

Struan Grant Ralph;

Whisky 'i ondan öğrenin

PROJECT
XX
EST
1887
EST.1887
PROJECT
XX
20 MINDS.
ONE UNEXPECTED
WHISKY
SUMMER FRUITS
AND CANDYFLOSS
Glenfiddich
EXPERIMENTAL SERIES
SINGLE MALT
SCOTCH WHISKY
PRODUCT OF SCOTLAND
70cl 700ml 47%vol.47alc./vol

Kıbrıs çok özel isimleri ağırlamaya alıştı. Geçtiğimiz ayın hatırlanmayı hak eden 'çok özel' ismi Struan Grant Ralph. Glenfiddich Küresel Marka elçisi olan Struan, belki de birçok insanın hayallerini süsleyen mesleği ile dünyayı geziyor. Bu ayki durağı ise Kuzey Kıbrıs.

Aynı zamanda kimyager olması nedeniyle sektörde farklı bir konumda olan isim, şişenin üzerindeki parmak iziyle Glenfiddich XX Project'in yaratılmasında yer alarak sektörde hep hatırlanacak bir imzaya sahip.

XX Project'i özel kılan dünyanın ilk bira fıçılarında yaratılan whisky olması. Bilindiği gibi, whisky'lere rengi ve aromayı veren en önemli detay, daha önce İspanyol Sherry yapımı için kullanılmış Meşe fıçılarda yıllanıyor olması. XX project bu geleneği yıkan ilk çalışma.

Whisky konusunda merak edilen soruları yanıtlayan Glenfiddich Küresel Marka elçisi Struan Grant Ralph, neden single Malt whisky içmemiz gerektiğine açıklık getiriyor. Dünyanın en iyi whisky'lerini İskoçya'da bir İskoç'un yapabileceğine vurgu yapan Ralph'a göre herşeyin bir sebebi var. Mesela, 'Neden Glenfiddich içmeliyiz' sorumuza yanıtı net;

"Dünya üzerinde en iyi single malt whisky'leri, belgeli bir şekilde üreten bir firmadır. En fazla ödül almış whisky'lerden bir tanesidir. 1960'larda Glenfiddich yapmaya başlayana kadar 'singel malt' diye bir whisky çeşidi yoktu" diyen Ralph, ZOOM Dergi Grubu adına Yayın Yönetmenimiz Birol Bebek'in sorularına verdiği cavaplarla bildik söylemlerin dışına çıkıyor.

İşte o röportajın detayları;

İlk defamı Kıbrıs'a geldiniz?

Evet. Henüz çok az görmüş olmama karşın beğendiğimi söyleyebilirim.

Kaç yıldır bu sektörde çalışıyorsunuz?

20 yıldır bu işin içindeyim. İlk olarak 1998-1990 yıllarında ilk whisky etkinliklerine katıldım. Daha sonra uzun bir süre kimya ve üretimle ilgili eğitim aldım. Ve son 9 yıldır Glenfiddich'te çalışıyorum.

Kimya eğitimi bu sektör için mi aldınız, yoksa kimya eğitiminin ardından mı bu işlere başladınız?

Genel kimya ile uğraştım alkol daha sonra katıldı işin içine. İlk başta kimyager olma hedefindeydim, daha sonra alkol ilgimi çekince whisky ve şaraplar üzerine eğitimler alarak uzmanlaştım.

Nasıl uzman olunur?

Okuma araştırma ve tatma önemli öncelikle. Genel damıtım sertifikası var, aynı zamanda şaraplarla ilgili bir sertifika programı da var, bunun yanında İskoçya'da bir üniversite bölümü var. Bu üniversite Skoch Wisky üzerine eğitim veriyor.. Bunlara sahip olmak uzman olabilmek için önemli.

İçki içmeye whisky ile başlanabilir mi?

Bence whisky başlangıcından ziyade bu yolun sonu. Benim düşüncem damak tadınızı biraz geliştirmiş olmanız gerekir. O zaman whisky içmek daha fazla keyif verecektir..

Neden whisky içelim?

Güzel soru. Kişiden kişiye değişir ancak, benim için inanılmaz bir lezzet ve karakter sahibi olduğu için içilebilir. Ama aynı zamanda whisky sevdiklerinizle, arkadaşlarınızla paylaşabileceğiniz, kutlama yapabileceğiniz anlara eşlik edebileceğiniz bir içki olduğu için içilir.

Neden malt whisky içmeliyiz, diğerlerinden farkı ne?

Single malt whisky'ler tek bir damıtım evinden gelir bu da diğer whisky'lere nazaran onları çok özel bir konuma koyar. Malt olarak yapıldığı için, diğer içkilere göre çok daha zengin bir aromaya sahiptir. Tabi ki blended(karışım) whisky'leri de seviyorum. Bana sorarsanız onların da güzel karakterleri var. Ama yine fikrimce, Skoç whisky'i en güzel yansıtan, single malt whisky'lerdir.

Glenfiddich'i neden tercih edelim peki?

Dünya üzerinde en iyi single malt whisky'leri belgeli bir şekilde üreten bir firmadır. En fazla ödül almış whisky'lerden bir tanesidir. 1960'larda Glenfiddich yapmaya başlayana kadar singel malt diye bir whisky çeşidi yoktu. Bunu çıkaran Glenfiddich olduğu için bu marka tercih edilebilir.

IPA ile Kıbrıs 1 yıl önce tanıştı ancak dünyada tanışalı çok olmadı. Bu whisky'i diğerlerinden ayıran özellik nedir?

IPA bira fıçılarında yıllandırılmış dünyanın ilk single malt whisky'sidir. Deneyimsel bir whisky üretmek için bir craft bira üretim yeri ile ortak çalışmamızın bir sonucu olarak çıkmıştır.

Yani deneysel bir çalışmamıydı?

Gerçekten bir deney gibiydi bizim için. Birçok farklı stil, çeşit denememiz oldu bunun için. Yaklaşık 2 yıllık bir çalışmanın ardından evet bu dedik.

Whisky bira fıçılarında bekleyince nasıl bir tat oluştu?

Öncekile tatlılık ekledi. Limoni bir tat ve biranın olmazsa olmazı şerbetçi otunun aromasının tadını alıyorsunuz.

Bu markada yıl yok üzerinde bunun sebebi ne. Yıllanmışı da olacak mı?

Yıllanmasından ziyade, bu zaten farklı yıllanmış whisky'ilerden ortaya çıkıyor zaten. O yüzden üzerinde herhangi bir yıl ibaresi yok.

Bir whisky'nin kaliteli olduğunu nasıl anlarız?

Birincisi kokusu ve aroması, ikincisi damağınızda bıraktığı lezzet, üçüncüsü ağzınızda nasıl bir doku bıraktığı ve hissiyatı ve sonuç olarak, damağınızda bitiriş dediğimiz son bıraktığı lezzettir ve ne kadar uzun sürdüğü. Benim kişisel olarak aradığım ise denge ve bir çeşit incelik. Çok fazla keskin olmaması, yumuşak bir içime sahip olması diyebiliriz.

Tadımlarda whisky'e su damlatılıyor ve karıştırıldıktan sonra ortaya çıkardığı tatları söylüyorlar. Bundan yola çıkarsak, içkiye su katarak mı içilmesi gerek. Su katmasak bu tatları alabilir miyiz?

Çok kişisel bir tercihtir aslında bu. Ama biz whisky'nin tat analizlerini yapacağımızda bu su katarız. Su damağınızdaki lezzetleri ayrıştırmak için katılıyor. Mesela ben arkadaşlarımla keyif için içerken su koymadan içerim. Eğer analiz yapacaksam su karıştırırım. O zaman kesinlikle bir miktar su karıştırılır.

Whisky yemekle birlikte içilir mi, içilirse neyle, nasıl içilir?

Whisky yemekle kesinlikle gidebilecek bir içkidir. Zengin ve yağlı yemeklerle çok güzel gidebilecek bir içkidir. Kaçınılması gerek şey yemekle birlikte whisky içeceksiniz, yemeğenin çok çok güçlü bir lezzeti olmaması gerekir. Çünkü whisky güçlü bir lezzete güçlü bir aromaya sahip olan bir içkidir. Bu güçlü lezzeti güçlü oramalara sahip lezzetlerle birleştirmek doğru

olmaz. Örneğin, sarımsak aromalı, biberli yemeklerle birlikte tüketilmemesi gerekiyor.

Daha çok çiğ balık, çikolata ve peynirle kombine edilmesi doğru olur. Bunlar ağzımızda daha yağlı bir doku bıraktığı için whisky'nin aromalarını öne çıkarır.

Wisky ne zaman içilir. Nasıl bir ruh hali için uygundur?

Kesinlikle akşam üzeri hoş bir mekanda içilmesi hayal edilebilir. Ve kutlamalarda, kısaca siz nereye götürürseniz oraya gidebilecek bir içkidir.

Anketler, analizler single malt whisky'lerin kimler tarafından içildiğini gösteriyor?

Verilerin bize gösterdiği kadarıyla, çok geniş bir yelpaze single malk içiyor. Veriler bize gençlerin ve kadınların da artık single malt tercih ettiğini ortaya koyuyor.

Whisky bir şehir içkisimi dir. Taşrada da yaygın olarak tüketilir mi?

Bir fikrim yok açıkçası. Muhtemelen ikisi de.

Whisky içmek için belli bir eğitim seviyesinde, belli bir vizyona sahip olmak mı gerek?

Keyfine varmak için çok şey bilmenize gerek yok. Ama whisky hakkında bilinmesi gereken, ne kadar çok şey bilirseniz, o kadar fazla tat alırsınız.

Whisky'e yanında, önünde, sonrasında başka bir içki eşlik edebilir mi?

Bu IPA'dan örnek vermem gerekirse küçük bir bira eşliğinde çok güzel olur. Glenfiddich 15 yanında bir soda ile içmeyi severim ben, Glenfiddich XX bitter çikolata ile çok başarılı olur. Glenfiddich 18 kesinlikle puro ile, Glenfiddich 12 ise kahvaltıda çok iyi gider.

En sevdiği whisky hangisi?
Burada yapımında yer aldığım şişenin üzerindeki parmak izi bana ait olduğu için Project XX en çok beğendiğim whisky'dir. Ama eski yada yeni arkadaşlarla birlikte herhangi bir whisky'i içebilirim.

Hergün whisky içiyor musun?
Hayır. Tadım etkinlikleri dışında, çalışmadığım zamanlarda şarap içiyorum. Çünkü şarap içtiğimde benim için tatildeyim anlamına geliyor.

Dünyada artık başka ülkelerde de whisky üretiliyor. İskoç whisky'lerini diğerlerinden ayıran özellik nedir?
Güzel soru. Birincisi geçmişi, ikincisi kalitesi, üçüncüsü çeşitlilikleri. İskoçya'nın whisky üretiminde çok köklü bir kültürü var ve dünyaca tanınıyor. Kesinlikle diğerlerinden iyi olmaları.

Farkı yaratan İskoçya toprakları mı, İskoç insanı mı?
İkisinin birleşimi dersek daha doğru olur.

Bir İskoçyalı dünyanın başka bir yerinde de aynı kalitede whisky yapabilir mi?
Kesinlikle hayır. İskoçların, İskoçya'da olması gerekir.

Sürekli farklı yerlerde, farklı şeylere tanık oluyorsun, aklında kalan en enteresan şey neydi?
Çin'de bir çay seramonisinin geleneği olarak whisky'i yeşil çayla birlikte içme geleneği var. Bir de İskoçya'da somon balıkçılığı yapılır. Sezon açıldığında, geleneğimiz var bizim. Balık sezonunun başlangıcında nehrin içerisine bir şişe Glenfiddich dökülür.

Struan Grant Ralph
Malt Viski'nin ruhani evi Speyside'da doğup büyümüş olan Struan, ömrünü Scotch viski üretiminin zengin kültürüne ve mirasına adamış biri. Whisy hakkındaki bilgisi ve tutkusunu, ilk işi olan, Glenfiddich damıtım ustalarından aldı ve kısa bir sürede geliştirdi. Bu deneyimler whisky endüstrisine karşı arasında bir aşk yarattı; bu aşk ona whisky yaratma sanatı ve bilimi konusunda pratik bir anlayış kazandırdı.

Glasgow Üniversitesi mezunu olan Struan aynı zamanda kalifiye bir Kimyager. Moleküler düzeyde whisky'i incelemek ve tüm inanılmaz lezzetlerinin gerçek kökenlerini araştırmayı seviyor. Aynı zamanda İskoç tarihinin doğuştan bir hikayecisi. Onu tanıyanlar 'whisky'nin zengin evrim hikayeleriyle yeniden canlandırması muhtemeldir' diyor. Glenfiddich'in küresel marka elçisi olan Struan Grant Ralph dünyayı dolaşarak geçiren insanlardan. Son beş yılını Melbourne, Kuala Lumpur'da Glenfiddich Marka Elçisi olarak geçiren isim, Moğolistan, İzlanda ve İngiltere gibi yerlerde Whiskey Elçisi ve Barmen olarak çalışmalarını sürdürmüş. Şimdi ise Singapur ve New York'da görev yapıyor.

Whisky ile **'Asla'** ve **'Mutlaka'** kelimesini nasıl tamamlarsın?

Asla çok fazla içmeyin

Asla iyi içki yapan birini eleştirmeyin

Kesinlikle arkadaşlarınızla paylaşın

Kesinlikle whisky içerken masanızda su bulundurun.

Ağır ilerleyin ve kesinlikle keyfine varın.

Bazı whiskilerde mantar bazılarında kapak var neden?
Genellikle fiyatıyla ilgili. Mantarlı olanlar daha güzel kaliteli özel bir whisky'dir. Kapaklı olanlar daha az kaliteli anlamında değil ama özellikleri mantarlı kapaklara sahip whisky'ilerden daha düşük, standart whisky'ilerdir.

Whisky bekletilir mi. Kapağı açılınca ne kadar sürede içilmeli?
Whisky cam şişeye konulduktan sonra kesinlikle bozulmaz. Minimum yüzde 40 alkole sahip olduğu için kendi kendini korur. Açıldıktan sonra, en fazla 6 ay kadar içilmeye devam edilebilir. Ama hiçbir şişe açıldıktan sonra 6 ay kalmaz.
Eğer şişe hala kapalı ve mühürlüyse, bozulmadan kalacaktır. 80 yıl önceden hala bozulmadan kalan whisky'ler var.

Glenfiddich
12
IPA
IPA
XX

ORTA ASYA MUTFAĞI

Yaprak**Gürdal**

ORTA ASYA MUTFAĞI GÖÇEBE KÜLTÜRÜNE BAĞLI OLARAK TARIMA DEĞİL, HAYVANCILIĞA DAYANIYOR. BU MUTFAKTA KAZAKİSTAN MUTFAĞI, ÖZBEKİSTAN MUTFAĞI, KIRGIZİSTAN MUTFAĞI, TACİKİSTAN MUTFAĞI VE TÜRKMENİSTAN MUTFAĞINI DÜŞÜNEBİLİRSİNİZ. BU MUTFAKLARIN TEMELİNİ ET VE HAMUR İŞİ OLUŞTURUYOR. KUZU, KOYUN, SIĞIR, DEVE VE AT ETİ ÇOK TÜKETİLİYOR. MİLLİ İÇECEKLERİ İSE KIMIZ (AT SÜTÜ) VE SUBAT (DEVE SÜTÜ).

Orta Asya mutfağı hakkında bilgi

Orta Asya'da göçebe hayatı yaşayan Türkler'in yiyecek ve yemek kültürleri hakkındaki bilgiler kısıtlı olsa da göçebe yaşamına uygun olarak koyun eti, at eti; buğday ve mamullerinden yapılan açma börek ya da diğer hamur işleri; süt, yoğurt gibi süt mamulleri kullandıkları biliniyor. Bize farklı gelebilecek en önemli detay, asil ve sevimli gördüğümüz atların buradaki mutfak kültürünün içinde de önemli yere sahip olması. Atın mide zarının içine koydukları et ve yağ, daha sonra zar soyularak afiyetle yeniyor.

Beshbarmak
Altında hamur, üzerinde bol et var.

Samsa
Bizim poğaçaya benziyor. İçinde bol soğanla kavrulmuş dana eti var.

Narın
Bu bir Özbek yemeği. At etli, bol yağlı bir çorba.

Şaşlık
Bizim kuzu şiş kebapın aynısı.

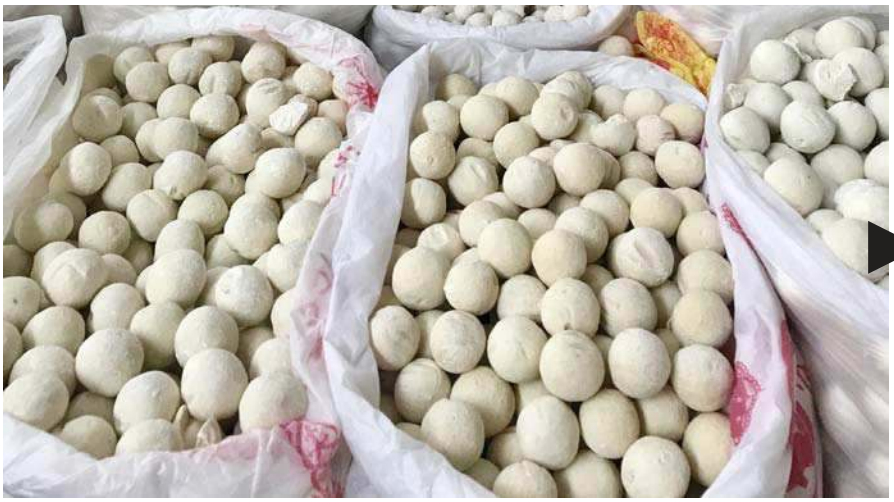
Özbek pilavı
İşte en favori yemeğim! MÖ 4. yüzyıldan beri yapılan pilavın tarifi, ünlü filozof ve tıp bilgini İbn-i Sina'nın kitaplarına bile girmiş. Her yöreye göre farklı şekillerde yapılabilen pilavın 100'den fazla çeşidi var. Değişmeyen tek şey ise bol yağlı, bol etli, bol sebzeli oluşu. Ben bu yemeği tek pirinç tanesi kalmayana kadar yedim. Sizi bilmem.

Lagman
Sulu erişte üzerinde kuzu eti ve sebze var.

Borsch çorba
Bir Rus yemeği.
Kırmızı lahana çorbası.

Olivie
Rus salatası.

Özbek mantısı
Bizim bildiğimiz mantılardan epeyce iri olan mantının içinde ince kıyılmış kuzu eti var.



Kurt
Göçebe hayatında soğuk iklimde geçirilecek kış mevsimine hazırlık olarak yoğurdu suyunu çektirerek kurutmuşlar. İçine tuz, yağ, reyhan ilave etmişler. Bize de bunu kıtır kıtır yemek düşüyor.

Taşkent çayı
Yeşil çay, kırmızı çay, şeker ve limon karışımı çay, en çok tüketilen çaylar arasında.

Pelmeni
Mantıya benziyor. Sulu hamurun içinde dana eti var.

Naan ve külça
Naan, bizim tandır ekmeğine benziyor. Üzerine desenler yapılıyor. Külça ise bunun küçük versiyonu.

Aman dikkat!
Orta Asya mutfağı fazlasıyla lezzetli, ama biraz fazla yedik mi de tehlike zilleri çalıyor!
Benden söylemesi.

Yılbaşı gecesi için özel bir sofra hazırlamak herkesin isteği. Peki, birbirinden özel lezzetlerin yer almasını istediğiniz sofranızda bu yıl gelenekleri yıkmaya ne dersiniz?

En lezzetli deniz ürünleriyle hazırlanacak görkemli yılbaşı sofraları için pek çok alternatif önerilebilir. Yeni yılda sevdiklerinizle geçireceğiniz keyifli anları yaşamanızı sağlayacak. Balıkla yapılan en meşhur mezelerden olan lakerda, yılbaşı sofralarınızın vazgeçilmezi olabilir. Karadeniz füme ve Jumbo karidesleri ise enfes lezzetler oluşturmanıza yardımcı olacak. Yılbaşı sofralarında lezzetli bir aperatif sunmak isteyenler için Brüksel usulü midyeler misafirlerinize lezzet şöleni yaşatırken, deniz ürünleri salatası ise soflarınızı daha da zenginleştirebilirsiniz.

Yılbaşı sofrası için küçük bir fikir

Sonbahar mevsimiyle beraber günden güne soğuyan havalar ve artan hastalıklarla baş edebilmek için bağışıklık sistemimizin güçlü olması gerekiyor. Bu mevsimde sağlıklı beslenmenin temelini oluşturan sebzeler, içerdikleri doğal vitaminler sayesinde hastalıklarla savaşmamızda büyük destek. d.ream Akademi Profesyonel Şefleri'nin hazırladığı 'Sebzeli Pikan Gremolata' tarifi sofralarınıza sağlık getiriyor.

Sebzeli Pikan Gremolata

Malzemeler
50 gr. bebek havuç
50 gr. kara havuç
50 gr. kuzugöbeği mantarı
2 adet bebek enginar
4 adet taze patates
4 adet kuşkonmaz
1 adet brokoli
Su

Hazırlanışı
Tencerede kaynayan suya sebzeleri ekleyin ve sertlik derecelerine göre haşlayın. Haşlanan sebzeleri çıkarıp buzlu soğuk su dolu bir kaba alın. Daha sonra kenara alıp bekletin.

Gremolata için
Malzemeler
50 gr. panko
20 gr. pikan cevizi
2 gr. sarımsak
1 demet maydanoz
1 adet Yedikule marul
Zeytinyağı
Deniz tuzu

Hazırlanışı
Panko, sarımsak ve deniz tuzunu 180 derece ısıtılmış fırında bekletin. Pikan cevizlerini de aynı şekilde fırınlayın. Daha sonra tüm malzemeleri karıştırın. İçerisine maydanoz ve zeytinyağı da ilave ederek tatlandırın. Kenara ayırdığınız sebzelerin üzerine pikan cevizli gremolata ve Yedikule marul yapraklarını ilave ederek servis edin. Afiyet Olsun...

Girne Marina'nın Yeni Çekim Merkezi

BAR PEARL

Tarihi Girne Limanı yeni mekanı ile tazelendi. Limanı izleyebileceğiniz en güzel noktadan, tarihin ve doyumsuz manzaranın keyfini çıkartın...

Rezervasyon:
0533 8689581 - 0533 825 7000
0 392 815 0 430 - 0392 815 0 429
@whitepearlhotel

SEDA**SÖKER**ALTUĞ

BODRUM TED KOLEJİ'nden 2.ULUSLARARASI ZEYTİN FESTİVALİ

7 SENE ÖNCE AÇILAN BODRUM TED KOLEJİ, DAHA İNŞAAT HALİNDEYKEN FARKINI GÖSTERMEYE BAŞLAMIŞ. DOĞANIN DENGESİNİ BOZMADAN, YAMAÇLAR ÜZERİNE PARÇA PARÇA YAYILARAK OKULUN İNŞASI YAPILMIŞ. ÇOK GENİŞ ALANA YAYILAN OKULDA, ÇOCUKLAR SADECE DOĞAYLA BAŞ BAŞA DEĞİL, ÜRETİM YAPMAYI AKADEMİK BİLGİLERİYLE HARMANLAMAYI ÖĞRENİYORLAR.

2-3 Kasım 'da gerçekleştirilen Zeytin Festivali 'ne davet edildiğimde çok şaşırdım.

Neden mi?

İlk kez özel bir kolejin uluslararası bir zeytin festivali yaptığına şahit oldum. Genelde bu tür festivaller belediyelerin, ticaret odalarının veya özel kuruluşların organizasyonuyla olur.

Bodrum Ted Koleji'ni başta Yönetim Kurulu Başkanı Erdem Bey, Lise Müdürü Sevinç Hocam olmak üzere emeği geçen bütün ekip arkadaşlarını gönülden tebrik ederim. Hem mükemmel bir fikre hem mükemmel bir organizasyona hem de çocuklarımızın ufkunu açan bir etkinliğe ev sahipliği yaptıkları için.

Sevinç Hocam ile yaptığımız görüşmede, aslında her şeyin bir fikirle, beyin fırtınası yaparken çıktığını öğrendim. Uygulamayı da doğru ekip arkadaşlarıyla yapınca ortaya çok güzel bir festival çıktı.

Doğruyu söylemek gerekirse, beni Sedaca ürünlerimi yöresel ürünler kategorisinde stand açmam için davet ettiler. Fakat fikir o kadar hoşuma gitti ki, sizlerle paylaşmak istedim. Size okul hakkında biraz bilgi vermek istiyorum. Çünkü kıskanmamak elde değil. Bodrum da yaşıyor olsam, kızım yeni okula başlıyor olsa hiç abartmıyorum, düşünmeden verirdim.

7 sene önce açılan Bodrum Ted Koleji, daha inşaat halindeyken farkını göstermeye başlamış. Doğanın dengesini bozmadan, yamaçlar üzerine parça parça yayılarak okulun inşası yapılmış. Etrafı zeytin ve mandalina ağaçlarıyla çevrili olmasına rağmen hiç bir ağaç kesilmemiş ve doğaya zarar verilmemiş. Çok geniş alana yayılan okulda, çocuklar sadece doğayla baş başa değil, üretim yapmayı akademik bilgileriyle harmanlamayı öğreniyorlar.

Yani hem teorik hem uygulama bir arada, bundan daha etkili daha iyi bir eğitim şekli olduğunu zannetmiyorum.

Bodrum da yaşayanlar doğayla iç içe, sağlıklı ve ekolojik hayatı benimseyen kişiler. Okul da bunu baz alıp çocuklara sadece ekolojik yaşamı değil doğal ürünleri işleyip hayata geçirip ticari yaklaşımı da öğretiyor. Mesela, ilkokul öğrencileri okulun zeytin ağaçlarından zeytini zamanında toplayıp, zeytinyağ fabrikasında sıktırıp, kendi etiket ve kavanoz seçimleriyle dolum yapıp, özel günler de ailelerine hediye ediyorlar. Aynı şekilde ortaokul öğrencileri mandalina toplayıp, mandalina reçeli yapıyor ve lise öğrencileri satsuma toplayıp, kabuklarını mermer havanda ezip, alkolle birleştirip kolonya yapıyor.

Bu etkinlik gerek çocuk gelişimine gerek hayata bakışlarına inanılmaz bir güzel bir etki yapıyor. Sevinç Hocam'ın da söylediği gibi 'çocuk gelişiminde eğitim sadece akademik bilgi değil, öğrendiklerini hayata geçirmektir' Hem yöresel ürünlerine sahip çıkmak hem de bu ürünün dünyaya tanıtımına katkı da bulunmak.

Bu fikir doğrultusunda yola çıktıkları Zeytin Festivali'nde de amaçları, yerel sektörlerle bir proje geliştirmek, yabancı ülke çocuklarına zeytin üretimini anlatmak, aynı zaman da farklı ülke çocuklarıyla öğrencilerini bir araya getirip, kaynaştırmak.

Bir okulun doğayla bir arada böyle etkinlikler yapması beni çok mutlu etti. Ekolojik birçok okulumuz olmasına rağmen, bu şekilde düşünülüp hayata geçirilen, festival havasında yöresel ürünleriyle uluslararası düzeyde olması ayrıca çokta gurur verici.

Bodrum Ted Koleji eğitmenlerini Sevinç Hocam aracılığıyla tebrik ediyorum. Geleceğe özgüveni yüksek, yöresine ve ürünlerine sahip çıkan, akademik yönden de donanımlı bir nesil yetiştirdikleri için de ayrıca gönülden teşekkür ediyorum . İyi ki varsınız, yüreğinize emeğinize sağlık.

Görüşmek üzere.

Veganlar için beslenme önerileri

Vegan tarzı beslenme, hiçbir hayvansal ürün ve hayvan kaynaklı diğer ürünlerin tüketimi yapılmayan beslenme türüdür. Veganlığın vejetaryenlikten farkının ise süt ve yumurta gibi hayvan eti dışındaki diğer hayvansal gıdaların da tüketilmemesi olduğunu söyleyen Anadolu Sağlık Merkezi Beslenme ve Diyet Uzmanı Ulaş Özdemir, "Vegan beslenme sistemi hassas dengede bir terazi gibidir. Veganlar için özellikle kırmızı et tüketimi yerine bitkisel proteinleri artırmak oldukça faydalı olacaktır. Bu noktada; kuru fasulye, siyah mercimek, maş fasulyesi ve barbunya protein açısından oldukça önemli kaynaklardır" açıklamasında bulundu.

Vegan beslenmenin özellikle Cyanocobalamin, B12 ve demir gibi hayvansal ürün kaynaklı vitaminler ve mineraller açısından fakir bir diyet olması sebebiyle halsizlik, güçsüzlük, anemi ve kaşeksi gibi tablolara neden olabildiğini söyleyen uzmanımız 'Bununla birlikte vitamin ve mineral dengesinde değişimler görülebilir. Özellikle veganlarda vücut gerekli enerjiyi karşılayamadığı için makarna gibi basit karbonhidratlara aşırı yönelim gösterir ve kan şekeri düzensizliğine bağlı devamlı tatlı atakları yaşanırsa veganlık kilo almaya da sebep olabilir. Bütün bu olumsuz taraflarının yanı sıra; özellikle mide ve kalp sağlığınız açısından kolesterol, trigliserid, trans yağ ve doymuş yağ asitleri gibi kalp sağlığına zararlı etmenler olmadığı için oldukça faydalıdır" diyor.

Anemi varsa takibi yapılmalı

Vücudun gerekli enerjisini sağlayabilmek için ise günde 4 bütün ceviz içi veya 12-15 adet çiğ badem tüketiminin de oldukça önemli. Bunların yanı sıra süt ürünleri tüketimi yerine Hindistan cevizi sütü veya tofu gibi bitkisel süt ve peynir alternatifleri de oldukça olabilir. Özellikle belirli periyotlarla vitamin ve mineral dengesinin yanı sıra, anemi tablosu varsa seyri için kan tahlili bakılması vegan bireyler için olmazsa olmazı.

Sağlıklı Vegan Menü

Kahvaltı

1 bardak badem veya soya sütü
10 çiğ badem veya fındık
1 dilim tofu
1 dilim çavdar ekmek
1 orta boy domates + 2 salatalık

Öğlen yemeği

1 kâse zeytinyağlı mevsim salata
1 tabak haşlanmış beluga mercimek üzerine 2 ceviz içi
1 dilim tam tahıllı ekmek veya 4 yemek kaşığı bulgur pilavı
3 yemek kaşığı Hindistan cevizi sütünden yapılmış yoğurt

Ara öğün

Mandalina + Badem

Akşam yemeği

Ulaş Salata
Fırında
1 orta boy kabak
1/ 2 domates
1/ 2 soğan
6 mantar
1/ 2 patlıcan….
(Yukardaki malzemeleri 10-15 dakika bekletiniz)
6 yemek kaşığı yeşil mercimek
4 ceviz içi
1 / 2 turp
2 kuru kayısı
3 kaşık kuskus
1 kırmızı biber
1 tatlı kaşığı mısır.
Tüm malzemeleri karıştırıp afiyetle tüketebilirsiniz.

YILBAŞINIZI BAŞYAZICI İLE TAÇLANDIRIN

YENİ YIL ADIM ADIM YAKLAŞIRKEN YILBAŞINI EVDE GEÇİRMEYE KARAR VERİP KALLAVİ BİR SOFRA KURMAK İSTEYENLERİN İMDADINA YETİŞTİK. YENİ YILA NASIL GİRERSENİZ ÖYLE OLURMUŞ. 2019'A MUTLU BİR SOFRAYLA GİRİN, YENİ YIL SİZİN İÇİN HEP MUTLU GEÇSİN...

Sucuk köfteli mini burgerler, güveçte sucuk ya da sucuklu mantar dolması gibi farklı bir sucuklu ve kağıtta pastırma, pastırmalı paçanga böreği ya da pastırmalı humus gibi farklı bir pastırmalı tarif ile sofranızı zenginleştirebilir, özellikle çocukların vazgeçilmezi olan sosisleri farklı sunumlar ile hazırlayarak sofranızı neşelendirebilir, kavurma ile sofranızı daha doyurucu kılabilir, eşsiz tütsü aroması ve lokum gibi ağızda dağılan salam çeşitleriyle de yılbaşı aksesuarları kullanarak birbirinden değişik kanepeler hazırlayabilirsiniz.

Yılbaşı için farklı planları olanlar ise yeni yıl sabahına kallavi bir sofra hazırlayabilir ve eksiksiz bir sofra kurarak kahvaltıyı bir lezzet şölenine çevirebilir.

Avakadolu kahvaltılık

Malzemeler

4 adet avakado
20 gram oda sıcaklığında tereyağı
2 çorba kaşığı zeytin yağı
1 tutam maydanoz

Hazırlanışı

Tüm malzemeler öğütüden geçirilir. Buzdolabında bekletildikten sonra kullanılır.

Kırmızı Düşler Reçeli

Malzemeler

Yarım kg kırmızı erik
Yarım kg siyah bağ üzümü
2 su bardağı kiraz
Dut (varsa)

Hazırlanışı

Tüm meyveler tencereye konur. Üzerini örtecek kadar su konur ve 15 dakika kaynatılır. Soğuduktan sonra süzgeçten süzülür ve meyveler ezilir. Çıkan meyve püresi de kullanılır. 1 bardak suya bir bardak şeker ilave edilerek kaynamaya bırakılır. Kaynadıktan sonra 1 yemek kaşığı limon suyu ilave edilerek 40 -45 dakika kısık ateşte kaynatılır.

Alıç Reçeli

Alıç reçelini iki şekilde yapabilirziniz. Birincisi suyunu kullanarak İkincisi ise püresini kullanarak reçel yapabilirsiniz.

Suyunu kullanacaksanız alıçlar yıkanıp temizlendikten sonra üzerini örtecek kadar su konularak 45 dakika kaynatılır. Kaynatılan alıçlar iyice soğuduktan sonra suyu tülbenten süzülerek ölçülür. 1 bardak alıç suyuna 1 su bardağı şeker konularak kaynatılır. Bir çorba kaşığı limon suyu da eklenerek 40 dakika kaynatılır. Püresini kullanacaksaniz yine alıçlar kaynatılır. Soğuduktan sonra süzgeçte iyice ezilerek süzgeçin altına çıkan püre alınır.

Alıçların miktarına göre de 1 veya 2 bardak alıç suyu konularak karıştırılır. Yeniden ölçülerek her bardak alıç suyuna bir bardak şeker ve limon suyu eklenerek 40 dakika kaynatılır.

ŞİMDİ NAR ZAMANI

Özellikle kırmızı rengini veren 'antosiyanin' bileşeni sayesinde bağışıklık sistemini güçlendiriyor, gripten kansere dek birçok hastalığı önlüyor. Acıbadem Altunizade Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Hazal Çatırtan Çobanoğlu, özellikle narın suyunu sıkıp içmek yerine bir büyük narın yarısını tüketmenin çok daha fazla fayda sağladığını belirtirken "Buna karşın başta kemoterapi ilaçları olmak üzere birçok ilaçla etkileşimi olduğunun unutulmaması gerektiğinin altını çiziyor.

İşte size şimdi tam zamanı olan bu şifalı meyvenin 9 faydasını anlattı;

Antioksidan zengini

İçeriğindeki Punicalagin ve Punicic asit narın yüksek antioksidan aktiviteye sahip olmasını sağlıyor. Yapılan araştırmalar nar ve nar suyunun, yeşil çayın antioksidan aktivitesinin üç katına sahip olduğunu gösteriyor. Bu antioksidanlar stres, yanlış beslenme ve çevredeki olumsuz koşulların vücudumuzda yarattığı hasarı önlemeye yardımcı oluyor.

Anti-enflamatuar etkili

Kronik iltihap kalp ve damar hastalıklarından Alzheimer'a, kanserden tip 2 diyabete dek birçok hastalığın öncüsü. Nar büyük ölçüde punicalaginlerin antioksidan özellikleri sayesinde anti-enflamatuar etki gösteriyor. Vücudumuzdaki iltihabı azaltmak için düzenli nar tüketimi iyi bir seçenek.

Kansere karşı koruyucu

Narın içerisindeki antioksidan maddeler kanser hücrelerinin oluşum sürecini yavaşlatabiliyor veya durdurabiliyor.

Özellikle meme, kolon ve prostat kanseri oluşumunu önleme üzerine olumlu sonuç veren araştırmalar var.

Kan basıncını düşürmeye yardımcı

Nar ve nar suyu içeriğindeki polifenoller sayesinde enzim aktivitelerini düzenleyip damarlarda genişleme ve tansiyonda düşme sağlayabiliyor. Kolesterol düzeylerini etkileyerek damarları ve kalbi koruyucu etki gösteriyor.

Hafıza dostu

California Üniversitesi'nde yapılan çalışmada 4 hafta boyunca düzenli nar/nar suyu tüketen kişilerin sözel-görsel hafıza görevlerini daha iyi yaptıkları ve hafıza ile ilgili testlerde daha başarılı oldukları görülmüştür.

Yaşlanma karşıtı

İçeriğindeki antioksidanlar ve urolithin A isimli bileşen sayesinde vücudumuz kasları oluşabilecek hasarlara karşı daha rahat koruyabiliyor. Doku hasarı en aza iniyor. Bu da hem vücutta hem ciltte yaşlanmayı geciktiriyor.

Üreme sisteminde olumlu etkili

Oksidatif strese karşı koruyucu etkisi sayesinde yumurta ve embriyo koruyucu etkisi olduğu düşünülüyor. Aynı zamanda erkeklerde sperm yoğunluğunu ve hareketliliğini de arttırmaya yardımcı oluyor.

Kilo korumada etkili

Nar hem gözü hem karnı doyuran bir meyve. Yarım kase nar sadece 72 kalori. Bununla birlikte 3.5 g diyet lifi içeriyor. Bu diyet lifleri hem tokluk sağlıyor hem de bağırsak sağlığımızı koruyor.

Egzersiz için enerji kaynağı

Nar, diyette doğal nitrat alımını sağlayan bir meyve. Nitratların kan basıncını düşürebilme etkisi olduğu gibi enerji üretimini sağlayan mitokondrilerin etkinliğini de arttırarak fiziksel performansı arttırabildiği görülmüştür.

DOĞRU BESLENİN, SONBAHAR DEPRESYONUNUN KURBANI OLMAYIN!

ZAMAN ZAMAN HERKES KENDİNİ KÖTÜ HİSSEDEBİLİR. ENERJİNİZ YOKMUŞ GİBİ, CANINIZ SIKKIN VE MODUNUZ DÜŞÜK HİSSEDİYOR OLABİLİRSİNİZ. HEPİMİZİN DÖNEM DÖNEM BAŞINA GELEBİLECEK BU DURUM SİZİN BAŞINIZA HER SONBAHAR YA DA KIŞ BAŞLARINDA GELİYOR VE GÜNLERCE DEVAM EDİYORSA, O ZAMAN BELKİ SİZ DE MEVSİMSEL DUYGUDURUM BOZUKLUĞU YA DA YAYGIN BİLİNEN ADIYLA SONBAHAR DEPRESYONUNDAN MUZTARİP OLABİLİRSİNİZ! HERBALİFE BESLENME DANIŞMA KURULU ÜYESİ DOÇ. İSMET TAMER, SONBAHAR DEPRESYONUYLA BAŞ ETMENİN YOLLARINI ANLATIYOR…

Kesin nedeni bilinmemekle birlikte sonbahar depresyonu, günlerin kısalıp güneş ışığının daha az görülmeye başladığı serin ve loş geçen mevsimlerin yaşandığı ülkelerde, özellikle orta yaş civarı kadınlarda daha sıklıkla gözlenen yaygın bir durumdur. Başınıza geldiğinde duygusal dengesizlikler ve depresif hislere kapılabilir; kendinizi yorgun ve halsiz hissederek yalnız kalmak, sosyal ortamlardan uzaklaşmak, dinlendirmediği ya da mutlu etmediği halde daha çok uyumak isteyebilirsiniz. Daha da kötüsü böyle dönemlerde iştahınız artar, sizi mutlu edeceğini düşündüğünüz tatlı, şeker ve diğer basit karbonhidratlara karşı dayanılmaz bir istek duyarsınız. Sonuçta birkaç hafta sonra kendinizi kilo almış olarak, duygusal dengeniz yerlerde bulabilirsiniz.

Sebep: Seratonin ve Melatoninde Azalma

Günün kısalıp karanlık ve soğuk saatlerin artması, sizi yeterli güneş ışığı ve hatta gün ışığı almaktan alıkoyar. Biyolojik saatiniz buna uyum sağlayamayabilir ve hem biyolojik hem de psikolojik dengeniz bundan olumsuz etkilenebilir. Bu mevsim itibariyle, beyinde duygu durumumuzu etkileyen önemli bir hormon olan serotonin düzeyinde düşüşler görülebilir. Aynı şekilde kaliteli bir uyku uyumamızda önemli bir rol oynayan bir başka hormon melatonin seviyelerinde de azalma ortaya çıkabilir. Her ikisi de uykuya dalmada güçlük, sabahları yorgun ve mutsuz uyanma, gün içinde yaptığımız işe konsantre olmada güçlük çekmemize, dolayısıyla okul ya da iş yerinde sorunlar yaşamamıza neden olan sonbahar depresyonuna yol açabilir.

İyi beslenmek tedavi ediyor

Doktorunuzun önereceği çeşitli tedavilerin yanı sıra bilimsel olarak faydası gösterilmiş içeriğe sahip sağlıklı ve dengeli bir diyet ve düzenli egzersiz uygulamalarının da sadece sonbahar depresyonunda değil, pek çok duygu durum bozukluklarında koruyucu ve tedavi edici önemli bir rolü olduğunu biliyoruz. Örneğin her ne kadar iştah artsa da irademize hakim olup tatlı ve şeker gibi basit karbonhidratlar yerine daha sağlıklı seçeneklere yönelmek, zaten düşük olan modumuzun gereksiz kilo alımlarıyla daha da olumsuz etkilenmesini önleyecektir.

Yağsız et ve balığı ihmal etmeyin

Yağsız et, özellikle de bu mevsimde ülkemizde bolca bulunan balık çok değerli bir protein kaynağıdır. Sık sık tüketilmesi hem içerdiği aminoasitler hem de çok değerli bir enerji kaynağı olması itibariyle kendinizi iyi ve enerjik hissetmenizi sağlayacaktır. Yağsız et ve taze balık kadar, ızgara yağsız tavuk göğsü de protein ve enerji kaynağı olarak güzel bir seçenek olabilir.

Balıkta bulunan omega-3 yağ asitlerinin kalp ve damar sağlığı açısından faydaları yüzlerce bilimsel çalışmada gösterilmiştir, ama Pittsburgh Üniversitesi'nde yapılan bir çalışmada omega-3 düzeyleri yüksek olan bireylerin, omega-3 seviyeleri daha düşük olan bireylere kıyasla depresif durumlarla daha az karşılaştıklarının ve semptomları daha hafif yaşadıklarının saptandığını biliyor muydunuz? Gerçekten de omega-3'ten zengin beslenmenin bizi sonbahar depresyonundan da koruyacağı yönünde bulgular mevcut.

Bu anahtar besinleri mutlaka tüketin

Yaz aylarında daha kolay bulabileceğimiz kırmızı meyvelerin de bizi hem fiziksel hem de psikolojik streslerden koruduğu bazı çalışmalarda çok net gösterilmiştir. Sonbahar ve kış aylarında da kurutulmuş ya da sağlıklı şekilde dondurulmuş olarak bulup tüketebileceğimiz bu meyveler, vücudumuzda stresle baş etmemize yardım eden kortizon hormonumuzun dengeli bir şekilde salgılanmasına katkıda bulunurlar.

Muz, bitter çikolata ve hindi etinin, serotonin hormonunun ön maddesi triptofan ve melatonin açısından zengin oldukları ve dengeli şekilde tüketildikleri taktirde stres ve depresyonla baş etmede önemli rol oynadıklarını söyleyelim. Üstelik muzda bulunan magnezyum, sonbahar depresyonunun iki önemli bulgusu olan uyku kalitesi ve gerginlik üzerinde çok olumlu etkilere sahiptir. Abartmamak kaydıyla günde bir iki parça tüketeceğimiz bitter çikolatanın damağımızda yaratacağı o keyfi ve hazzı da hesaba katmak gerekir sanıyorum.

D ve B12 vitaminleri devrede

Güneş ışığından mahrum kalmamız nedeniyle D vitamininden de mahrum kalmamız olası! Son yıllarda pek çok sağlık sorunu ile birlikte duygudurum bozuklukları ile de ilişkilendirilen bu vitaminin, sonbahar depresyonunda da sizin yanınızda olabilmesi için zengin D vitamini kaynakları olan süt ve süt ürünleri, yumurta sarısı, mantar ve balığı bol bol tüketebilir ya da hazır D vitamini desteklerinden faydalanabilirsiniz. Vücudumuzda folik asit ve B12 vitamini düzeyleri düştüğünde, serotonin düzeylerinin de azaldığı yönünde çalışmalar olsa da henüz bu durumun depresyonla ilişkisi tam olarak gösterilememiştir. Ancak eksikliklerinde anemi gibi başka önemli sağlık sorunları da çıkabildiğini bildiğimiz bu vitaminlerin, belki de sonbahar depresyonunda da bize yardımcı olabileceğini düşünerek yeşil yapraklı sebzeler, işlenmemiş yulaf ve tam tahıl ürünleri, ayçiçeği, portakal, baklagiller, yağsız kırmızı et ve deniz ürünleri tüketerek alınması uygun olacaktır.

Sağlıklı ve dengeli beslenmek yanı sıra her gün en az 30 dakika düzenli egzersiz yapmak, mesela hiç değilse tempolu açık hava yürüyüşlerini alışkanlık haline getirmek, sadece kalp sağlığımızı değil, aynı zamanda ruh sağlığımızı da güçlendirecektir. Pozitif düşünmek ve sevdiklerinizle zaman geçirip bol bol gülmek ise her derde deva, her hastalığa şifadır, unutmayalım!

MERRY CHRISTMAS

Ünlü şef Arda Türkmen'den Paşabahçe ürünleri eşliğinde yeni yıl sofralarının gözdesi olacak kolay; fakat birbirinden lezzetli yılbaşı mezelerinin reçetelerini ve püf noktalarını verdi.

Pancarlı Patatesli Cacık

Malzemeler

1 adet haşlanmış pancar
1 adet haşlanmış patates
2 adet salatalık
250 gr süzme yoğurt
2 diş sarımsak – ezilmiş
50 gram susam
15 gr susam yağı
Tuz

Hazırlanışı

Pancarı ve patatesi kaynayan suya atın ve hafif diriliğini alacak şekilde haşlayın.
Hafif diri kalacak şekilde haşlanan pancarı ve patatesi sudan alın, rendenin kalın ağzı ile rendeleyin.
Salatalığın kabuklarını soyun, çekirdekli kısımları hariç olacak şekilde rendenin kalın ağzı ile rendeleyin.
Pancar, patates, salatalık, yoğurt, ezilmiş sarımsak, Tuz ve 40 gr susamı karıştırın.
Servis tabağına alın üzerine susam yağı ve kalan 10 gr susamı eleyerek servis edin.

Poshe Tavuk Göğüsü

Malzemeler

1 adet tavuk göğüsü
50 gr tereyağ
Taze kekik

Hazırlanışı

Geniş bir tencereyi su ile doldurun ve ocağa koyup 85 dereceye gelmesini bekleyin. Tavuğunuzu suyun içine ekleyin ve pişirin. Tavuğunuz piştikten sonra bir süzgeçe alıp fazla suyundan arındırın. Tuz karabiber ile tadlandırın. Bir tavaya tereyağını ekleyin eritin. Tavanın içerisine taze kekik ve sarımsak eklemeyi unutmayın. Daha sonra tavuğunuzun iki yönünü tereyağında çevirin ve renk aldırın. Zevkinize göre tabağınıza yerleştirip servis edin.

Afiyet olsun.

Portakal Soslu Ördek

Malzemeler

Ördek göğüsü 1/2 adet
Toz şeker 12 gr
Tavuk stock 50 ml
Kırmızı şarap sirkesi 25 gr
Portakal suyu 75 gr
Portakal likörü 25 ml
Portakal kabuğu 1 adet
Limon kabuğu 1 adet
Mısır nişastası 5 gr
Portakal 1 adet
Tuz
Karabiber

Hazırlanışı

Sosu için

Portakal suyu, sirke, portakal likörü ve şekeri mixerde çektirin. Stock'u ilave edin. Karıştırın ve çektirmeye devam edin. Slurry (nişastanın suyla açılması) ile bağlayarak kıvam verin. Tuz karabiber ve portakal kabuklarını ilave ettikten sonra ördekle beraber servis edin.

Ördeğin üzerindeki fazla yağları temizleyin ve derili kısmının üzerine çizikler atın. Soğuk tavada derili kısmı alta gelecek sekilde çevirerek mühürleyin.

Püf nokta

Limon ve portakal kabukları blanch (kaynayan suya bir kaç saniye atıp buzlu suyla şoklamak) edilmelidir.

Afiyet olsun.

MUSTAFA ŞAH

KIBRISLI GASTRONOMİK ÖĞÜN

KIBRIS'IN TATLARI

TÜM SATIŞ NOKTALARINDA

KIBRIS'IN LEZZET UZMANI **MUSTAFA ŞAH**, MESLEK HAYATININ TÜM BİRİKİMİNİ BU KİTAPTA TOPLADI. **KIBRIS'TA GASTRONOMİ ALANINDA İLK OLAN KİTAPTA**, AKLINIZA GELECEK TÜM SORULARIN YANITLARINI BULACAKSINIZ. YEMEKLER, GERÇEK HİKAYELERİ VE BİLİNMEYEN TARİFLERİ İLE KIBRIS'TA GASTRONOMİ TARİHİNE IŞIK TUTAN HOCALARIN HOCASI, **KIBRIS'IN TATLARI'NA TECRÜBESİ İLE IŞIK TUTUYOR.**

ZOOM
YAYINEVİ

gurmedergisi.com /gurmedergisi cypruszoom.com /zoomdergigrubu/

Satış Noktaları: Tüm Deniz Plazalar | Işık Kitabevi | Galeri Kültür | Gurme Mutfağı - Erülkü

HİNDİSTAN CEVİZLİ FISTIKLI KURABİYE

Malzemeler

500 gr Toz fıstık
400 gr Hindistan cevizi
500 gr Pudra şekeri
125 gr Sıvı krema
125 gr Yumurta beyazı
30 gr Kabartma tozu

Hazırlanışı

Kuru malzemeler birbirine karıştırılır, daha sonra krema ile yumurta beyazıda eklenir ve 10 dakikaya yakın hamur toplanana kadar yoğurulur. Hamur yuvarlanır pudra şekerine bulanır ve yağlı kağıt serili fırın tepsisinde önceden ısıtılmış 175 derece fırında pişirilir. Soğuduktan sonra servise hazırdır.

Afiyet olsun.

BLONDIE

Malzemeler

2 su bardağı hindistan cevizi
1 su bardağı şeker
1 su bardağı un
3 çorba kaşığı tereyağı (eritilmiş)
2 orto boy yumurta
1 tutam tuz
1 adet limon zest

Çilek sos

10 adet çilek
1 tatlı kaşığı limon suyu
1-1 buçuk çorba kaşığı şeker

Hazırlanışı

Tüm kurular karıştırılır ve yumurta eklenir karıştırmaya devam edilir. Yağlı kağıt serili mini kek kalıbına konur. Sos yaparken ise çilekler küçük küçük kesilir tüm karışım bir tavaya alınır ve kısık ateşde çileklerin şekerle birlikte erimesi beklenir. İsterseniz karışımı süzgeçten geçirebilirsiniz. Biraz soğuduktan sonra blondie harcının üzerine dökün. 180 derece fırında 20-25 dakika kadar pişirilir.
Afiyet olsun.

Hangi Şarap ile Hangi Peynir Yenir?

Peynirler	Peynirin Anavatanı	Şarap (AOC)	Üzüm Çeşidi (Baskın olan)	Süt Çeşidi
Abondance	France - Savoie	Beaujolais	Gamay	Cow
Banon	France - Alpes	Macon-Villages	Chardonnay	Goat
Beaufort	France - Savoie	Chablis	Chardonnay	Cow
Beaumont	France - Savoie	Macon-Villages	Chardonnay	Cow
Bergues	France - Nord	Beaujolais	Gamay	Cow
Blue cheese (light)	Danish	Châteauneuf-du-Pape		Cow/Ewe
Boulette d'Avesnes	France - Nord	Côtes du Rhône	Syrah	Cow
Boursault	France - Creuse	Beaujolais	Gamay	Cow
Boursin	France - Normandie	Beaujolais	Gamay	Cow
Brebis	France - Pyrénées	Médoc	Cabernet Sauvignon	Ewe
Castello Danish Brie	France - Ile de France	Beaujolais	Gamay	Cow
Brillat-Savarin	France - Normandie	Margaux	Cabernet Sauvignon	Cow
Brique	France - Haute-Loire	Beaujolais	Gamay	Goat
Brocciu	France - Corsica	Beaujolais	Gamay	Goat
Cabécou	France - Périgord	Beaujolais	Gamay	Goat
Camembert	France - Normandie	Sparkling Chardonnay	Chardonnay	Cow
Cantal	France - Cantal	Saint-Emilion	Merlot	Cow
Chabichou	France - Poitou	Sancerre	Sauvignon Blanc	Goat
Chaource	France - Champagne	Chablis	Chardonnay	Cow
Charolais	France - Bourgogne	Beaujolais	Gamay	Cow
Comté	France - Jura	Macon-Villages	Chardonnay	Cow
Coulommiers	France - Ile de France	Beaujolais	Gamay	Cow
Crottin de Chavignol	France - Sancerre	Sancerre	Sauvignon Blanc	Goat
Frico Edam	Netherlands	Margaux	Cabernet Sauvignon	Cow
Frico Emmental	Switzerland	Macon-Villages	Chardonnay	Cow
Epoisses	France - Bourgogne	Chablis	Chardonnay	Cow
Fourmes d'Ambert	France - Auvergne	Sauternes	Sémillon	Cow
Goat (Chèvre) (dry)	France	Chablis	Chardonnay	Goat
Frico Gouda	Netherlands	Médoc	Cabernet Sauvignon	Cow
Gruyère	Switzerland	Médoc	Cabernet Sauvignon	Cow
Langres	France - Vosges	Saint-Emilion	Merlot	Cow
Livarot	France - Normandie	Macon-Villages	Chardonnay	Cow
Maroilles	France - Nord	Vouvray	Chenin Blanc	Cow
Mimolette	Netherlands	Margaux	Cabernet Sauvignon	Cow
Morbier	France - Franche-Comte	Macon-Villages	Chardonnay	Cow
Munster	France - Alsace	Côtes du Rhône	Syrah	Cow
Murol	France - Auvergne	Beaujolais	Gamay	Cow
Grana Padano Parmesan	Italy	Chablis	Chardonnay	Cow
Pont l'Eveque	France - Calvados	Beaujolais	Gamay	Cow
Pouligny Saint Pierre	France - Indre	Bordeaux white	Sauvignon Blanc	Cow
Reblochon	France - Savoie	Saint-Emilion	Merlot	Cow
Rocamadour	France - Lot	Beaujolais	Gamay	Goat
Roquefort	France	Sauternes	Sémillon	Ewe
Sainte-Maure	France - Touraine	Bordeaux white	Sauvignon Blanc	Goat
Saint-Félicien	France - Rhône-Alpes	Beaujolais	Gamay	Goat
Saint-Marcellin	France - Bas-Dauphiné	Macon-Villages	Chardonnay	Cow
Saint-Maure	France - Touraine	Beaujolais	Gamay	Cow
Saint-Nectaire	France - Auvergne	Margaux	Cabernet Sauvignon	Cow
Salers	France - Cantal	Médoc	Cabernet Sauvignon	Cow
Selles-sur-Cher	France - Indre	Bordeaux white	Sauvignon Blanc	Goat
Tête de Moine	Switzerland	Chablis	Chardonnay	Cow
Tomme de brebis	France	Médoc	Cabernet Sauvignon	Ewe
Valençais (dry)	France - Berry	Beaujolais	Gamay	Goat

Hangi Ölçü Birimi Ne Kadar?

Yemek tariflerini uygularken en çok sıkıntı duyulan konuların başında gelir "ölçüler". Genelde "göz kararı" olarak geleneksel tarif ölçüleri tercih edilse de, göz kararı uzun bir yemek deneyimine dayanan bir ölçü algısı. "Bir tutam karabiber, bir avuç pirinç, bir fiske tuz, bir tepeleme yağ" gibi "izafi" ölçüler zaman zaman kafa karışıklığına yol açabiliyor. Ölçüdeki fazlalık ya da eksiklikler de yemeğin lezzetini etkiliyor haliyle.

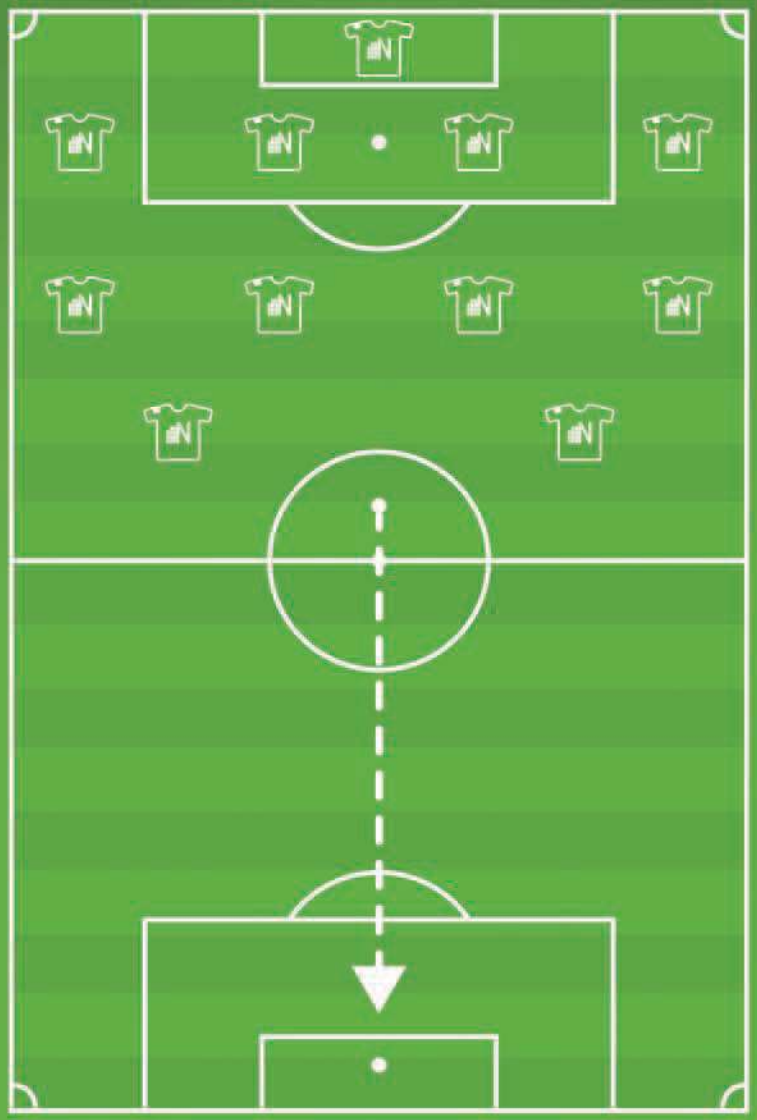
Göz kararı-el ayarı konusunda yeteri deneyime sahip olmayan biri elbette mutfak ölçülerini kullanmak zorunda. Böyle durumlarda mutfakta kullanılan bardak, fincan, kaşık gibi ölçüler önemli birer yardımcı. Aşağıdaki tablo yardımıyla, bu mutfak gereçlerini kullanarak kimi malzemelerin "gramaj olarak" ölçülerini görebilir, yemek tariflerinizde uygulayabilirsiniz:

Malzeme	Su Bardağı 1	Çay Bardağı 1	Kahve Fincanı 1	Yemek Kaşığı 1	Tatlı Kaşığı 1
Su	.gr 250	.gr 100	.gr 75	.gr 15	-
Süt	.gr 250	.gr 100	.gr 75	.gr 15	-
Un	.gr 110	.gr 50	.gr 30	.gr 12	-
Galeta Unu	.gr 120	.gr 60	.gr 40	.gr 10	-
Toz Şeker	.gr 170	.gr 75	.gr 60	.gr 15	-
İrmik	.gr 150	.gr 70	.gr 50	.gr 10	-
Tuz	.gr 230	.gr 115	.gr 60	.gr 20	.gr 5
Karabiber	-	-	-	.gr 7,5	-
Pudra Şekeri	.gr 110	.gr 50	.gr 30	.gr 12	-
Kakao	.gr 100	.gr 40	.gr 30	.gr 8	-
Salça	.200gr	.gr 120	.gr 70	.gr 30	.gr 10
Sıvıyağ	.gr 170	.gr 80	.gr 60	.gr 15	-
Margarin	.gr 180	.gr 80	.gr 50	.gr 15	.gr 5
Pirinç	.gr 175	.gr 80	.gr 50	.gr 15	-
Bulgur	.gr 180	.gr 80	.gr 60	.gr 20	-
Kuru Fasülye	.gr 170	.gr 75	.gr 60	-	-
Y.Mercimek	.gr 160	-	-	-	-
K.Mercimek	.200gr	.gr 150	-	-	-
Tel Şehriye	.gr 150	.gr 100	-	.gr 20	-
Arpa Şehriye	.gr 250	.gr 120	.gr 60	.gr 15	-
Makarna	.gr 250	-	-	.gr 15	-
Nohut	.gr 110	-	-	.gr 15	-
Kaşar Peyniri	.gr 90	.gr 40	.gr 30	.gr 4	-
Badem	.gr 110	.gr 45	-	-	-
Fındık	.gr 110	.gr 45	-	-	-
Çekilmiş Ceviz	.gr 100	.gr 40	.gr 25	.gr 18	-
Ekmek içi (ufalanmış)	.gr 85	-	-	.gr 6	-
Pirinç Unu	.gr 130	.gr 65	.gr 50	.gr 30	-
Nişasta	.gr 50	.gr 30	-	.gr 10	-
Krema	.gr 210	.gr 110	.gr 70	-	-
Yoğurt	.gr 210	.gr 110	.gr 70	-	-
Hindistan Cevizi	.gr 85	-	-	.gr 6	-

Hangi Balık Hangi Ayda Yenir?

	OCAK	ŞUBAT	MART	NİSAN	MAYIS	HAZİRAN	TEMMUZ	AĞUSTOS	EYLÜL	EKİM	KASIM	ARALIK
AHTAPOT	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
AKYA	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	AA	AA	B	B
ALABALIK	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
BARBUN	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	AA	B
ÇİNEKOP	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B	B	B	B
ÇİPURA		B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B	B
ÇİPURA.Ç	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
DİL	B	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	AA
HAMSİ	AA	AA	X	X	X	X	X	X	X	X	AA	B
İSTAVRİT	AA	AA	AA	AA	B	B	B	B	B	B	B	B
İZMARİT	X	AA	AA	AA	B	X	X	X	X	X	X	X
KALKAN	A	AA	AA	AA	B	X	X	X	X	X	B	B
KARAGÖZ	B	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B
KAFAL	AA	AA	AA	AA	AA	X	X	X	X	AA	AA	B
KILIÇ	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B	B	AA
KIRLANGIÇ	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
KOLYOZ	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	B
LAHOS	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B	B	B	X
LEVREK	X	AA	AA	AA	AA	X	X	X	X	X	X	B
LÜFER	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	B	B
MELANA	X	X	X	X	X	B	B	B	AA	AA	B	B
MERCAN	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
MEZGİT	X	AA	AA	AA	AA	X	X	X	X	X	X	AA
MÜREKKEP	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
ORFOZ	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	AA	AA	B	AA
PALAMUT	B	B	B	X	X	X	X	X	X	AA	AA	AA
PALAMUT.Ç	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	X	X	X
PİSİ	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	X
SARDALYA	X	X	X	X	X	AA	AA	AA	AA	X	X	X
SAZAN	B	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B
SİNARİT	B	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	B	B	AA
TORİK	AA	AA	B	X	X	X	X	X	X	AA	AA	AA
TURNA	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	B
USKUMRU	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B	

	AA	Balığın en lezzetli zamanı
	B	Balığın yenilebilir zamanı
	X	Balığın lezzetsiz zamanı



TAKTİK MAKTİK YOK

SÖZ
TAAHHÜT YOK

GİZLİ EK
BEDEL YOK

Nethouse
Always Faster Always Connected

www.nethouse.net

444 0 555

SedaCa
İLİKLİ KEMİK SUYU
BONE BROTH
mutfak sanatları culinary arts
SedaCa

EFES PİLSEN
"SERÇE ART SERIES" GELİYOR!
MELİH ÇEBİ
VOLKAN ÖLMEZ
BERAT PEKMEZCİ
MERİÇ KARABULUT
MUSTAFA GÜNDEM
YİĞİT KARAGÖZ
Sen farklı bir fikre yeraç'arsın, bakış açın değişir.
Yeniliğe yeraç'arsın, eski değişir. Cesarete yeraç'arsın, gelecek değişir.
Sen yeraç'arsan, her şey değişir. Hadi; farklı gözlere, tercihlere, fikirlere, kültürlere,
müziklere, sohbetlere, eğlenceye, keyfine, spontanlığa,
maceraya, kaybolmaya, yeniliğe, yaratıcılığa, sanata, sevgiye YERAÇ.
EFES Pilsen'in etiketlerini hayal gücüyle renklendiren sanatçılara teşekkür ederiz.
LÜTFEN BİLİNÇLİ TÜKETİNİZ
EFES Pilsen

BİLDİĞİNİZ BOMONTİ BİRASI, ARTIK
BOMONTİ FABRİKA
ADI İLE SİZLERLE...
Bomonti
FABRİKA
MALT BİRA
1870'DAN BERİ ÖZEN VE TUTKUYLA
LÜTFEN BİLİNÇLİ TÜKETİNİZ